Codul Emoțiilor

Codul Emoțiilor

Cum îți poți elimina emoțiile nerezolvate captive pentru a te bucura de o sănătate perfectă, de iubire și de fericire

Dr. Bradley Nelson

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2012

ADEVĂR DIVIN

Brașov, str. Zizinului nr. 48, parter, ap. 7, cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722 148 983 *sau* 0727 275 877
Telefon/Fax: 0368 462 076 *sau* 0268 324 970
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: www.secretul.tv
Yahoo! Group: adevardivin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NELSON, BRADLEY
Codul emoțiilor: cum îți elimina emoțiile nerezolvate captive pentru a te bucura de o sănătate perfectă, de iubire și de fericire / Bradley Nelson dr. ; ed.: Cătălin Parfene ; trad: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin, 2012
ISBN 978-606-8080-80-2
I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)
159.9

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Elena DAVID
Corectură: Elena MÁLNAI

DEDICAȚIE

În amintirea lui Bruce A. Nelson Sr. şi a lui Ruth Nelson, minunaţii mei părinţi, care m-au iubit şi au crezut întotdeauna în mine. Singurul meu regret este că nu am terminat această carte cât timp aceştia erau încă în viaţă. Oricum, sunt convins că spiritele lor ştiu de apariţia ei.

În amintirea medicilor Ida Glynn Harmon şi Allen Baine (Doc şi Ida), care mi-au vindecat trupul în perioada în care nu eram decât un băiat foarte bolnav şi care mi-au prezentat pentru prima oară Universul vindecării naturale.

Doctorului Stanley Flagg, profesorul şi mentorul meu.

În sfârşit, soţiei mele Jean, ale cărei idei, perspective, contribuţii, vise şi sprijin au făcut posibilă apariţia acestei cărţi.

NOTĂ CĂTRE CITITORI

Codul Emoțiilor este o metodă de autovindecare care produce adeseori rezultate minunate și care poate conduce la mari beneficii în plan fizic și emoțional. Este însă o descoperire de dată recentă și nu a fost studiată încă suficient de mult.

Această carte are la bază observațiile și experiențele personale ale doctorului Bradley Nelson. Tu însă, dragă cititorule, trebuie să îți asumi în proporție de 100% responsabilitatea pentru starea ta de sănătate fizică și emoțională. Codul Emoțiilor nu poate și nu trebuie să fie folosit pentru a diagnostica prezența sau absența unei boli particulare, fie ea de natură fizică sau emoțională. Nici testul muscular, nici Testul Balansului Corporal nu trebuie folosit pentru a diagnostica prezența sau absența unei afecțiuni.

Cartea de față nu își propune să înlocuiască serviciile medicale profesioniste. Nici autorul, nici editorul nu se consideră responsabil pentru eventualele consecințe ale folosirii remediilor și tratamentelor recomandate în această carte. Orice aplicare a tehnicilor descrise în paginile care urmează reprezintă în totalitate responsabilitatea celui care și-o asumă. Informațiile conținute în paginile cărții sunt destinate folosirii personale, și nu practicării profesioniste a unei arte vindecătoare, cu excepția cazurilor permise de lege. Nicio informație din cartea de față nu trebuie considerată un sfat medical și nu trebuie folosită pentru diagnosticare sau tratament medical.

Toate istoriile din această carte sunt adevărate, dar numele protagoniștilor au fost schimbate în unele cazuri pentru a le proteja acestora intimitatea.

CUPRINS

MULȚUMIRI

Doresc să le mulțumesc tuturor celor care au contribuit la apariția acestei cărți.

Le mulțumesc pacienților mei pentru că mi-au permis să fiu medicul și prietenul lor, dar și pentru că mi-au împărtășit poveștile lor de viață.

Îi mulțumesc fratelui meu Greg pentru că mi-a vorbit despre vindecarea magnetică și pentru că m-a învățat o nouă perspectivă asupra lucrurilor.

Îi mulțumesc fratelui meu Bruce pentru că m-a învățat despre puterea intenției și despre puterea carității.

Le mulțumesc surorilor mele, Michele și Noelle, pentru încurajările lor pozitive și pentru iubirea lor.

Îi mulțumesc Donnei Beech pentru că m-a ascultat ore în șir, mi-a organizat fișele și m-a ajutat să încep.

Le mulțumesc lui Jean și Natalie Nelson, precum și lui Ryan Muirhead pentru ajutorul lor în editarea cărții și a fotografiilor.

Le mulțumesc lui Kristi, Natalie, Jean, Rhett, Ian, Elisabeth, Angela, Noelle și Cierra pentru modelarea cărții, și lui Drew și Joseph pentru ideile și perspectiva lor pozitivă.

Îi mulțumesc lui Joseph pentru viziunea și creativitatea lui artistică, și lui Drew pentru sprijinul acordat.

Îi mulțumesc lui Isamu Masuda pentru visul său de a vindeca lumea și pentru faptul că a creat instrumentele magnetice necesare în acest scop.

Îi mulțumesc soției mele Jean pentru că a rămas alături de mine la bine şi la rău, pentru că m-a inspirat, m-a ajutat şi mi-a fost cea mai bună prietenă.

În sfârşit, dar nu în cele din urmă, îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că mi-a răspuns la rugăciuni, pentru că m-a binecuvântat cu darurile de care aveam nevoie pentru a îndeplini această lucrare şi pentru că a făcut din mine un instrument al vindecării, dar și pentru că m-a călăuzit prin viață de-a lungul acestui proces.

PARTEA I

EMOȚIILE NEREZOLVATE CAPTIVE

Adevărul este mai straniu decât ficțiunea,
dar numai pentru că ficțiunea este nevoită să respecte
legile probabilității, pe când adevărul nu este.

Mark Twain

1

EMOȚIILE NEREZOLVATE CAPTIVE: EPIDEMIA INVIZIBILĂ

Unde am ajunge dacă nu ar exista emoțiile noastre? Dacă am considera, metaforic vorbind, că totalitatea experiențelor noastre reprezintă tapițeria vieții noastre, emoțiile ar fi culorile acesteia.

Într-adevăr, emoțiile dau culoare vieții noastre. Încearcă să îți imaginezi pentru o clipă o lume lipsită de emoții. Bucuria ar lipsi complet din ea. Nimeni nu ar fi vreodată fericit și nu ar da dovadă de bunătate față de semenii săi. Iubirea ar fi inexistentă, la fel ca și celelalte emoții pozitive.

De bună seamă, pe o astfel de planetă imaginară ar lipsi și emoțiile negative. Locuitorii ei nu ar cunoaște tristețea sau mânia, depresia sau durerea. Cu greu am putea numi o astfel de existență: viață. Fără capacitatea de a simți emoțiile de orice fel, viața ar fi redusă la o rutină anostă și cenușie care s-ar succeda între naștere și moarte. De aceea, fii recunoscător pentru emoțiile tale!

Există probabil și emoții pe care le-ai trăit, dar pe care ai fi preferat să nu le fi avut niciodată. Nu există om care să

nu treacă uneori prin perioade dificile. Probabil că ai trăit şi tu momentele tale de anxietate, de durere, mânie, frustrare şi teamă. Probabil că ai avut perioade de tristețe, poate chiar de depresie, în care prețuirea de sine a fost ca şi inexistentă, în care ți-ai pierdut speranțele sau în care ai manifestat alte emoții negative.

Partea cea mai tristă este că o bună parte din aceste emoții negative continuă să îți creeze probleme, chiar dacă le-ai experimentat cu foarte mult timp în urmă. Ele fac acest lucru într-o manieră subtilă, dar foarte dăunătoare. Codul Emoțiilor își propune să descopere aceste emoții refulate (nerezolvate) şi să le elibereze o dată pentru totdeauna.

O bună parte din suferința noastră se datorează energiilor emoționale „captive" înlăuntrul nostru. Codul Emoțiilor este o metodă simplă, dar extrem de eficientă, de descoperire și de eliminare a acestor energii captive.

Foarte mulți oameni au descoperit că dacă se eliberează de emoțiile nerezolvate captive, viața lor devine mai sănătoasă şi mai fericită. O singură emoție nerezolvată captivă este suficientă pentru a da naştere unor probleme fizice şi emoționale mai mari sau mai mici.

Exemplele care urmează sunt preluate din viața reală şi ilustrează cum poate conduce eliminarea energiei emoționale captive prin folosirea Codului Emoțiilor la o îmbunătățire subită şi adeseori uimitoare a bunăstării fizice şi psihice:

Durerea cumplită de şold a lui Allison a dispărut instantaneu, iar ea a putut dansa în spectacolul din acea noapte…

Dorința constantă de sinucidere a Lindei cauzată de depresia sa a dispărut…

Anxietatea cronică a lui Jennifer a dispărut, iar ea şi-a regăsit încrederea în sine pe care şi-o dorise atât de mult timp…

Laurie spune că pentru prima oară în viața ei a simțit iubirea pe care i-o poartă Dumnezeu…

Sheryl s-a eliberat în sfârşit de mânia ei împotriva fostului ei soț, fapt care i-a permis să cunoască şi să stabilească o relație minunată de cuplu cu un bărbat minunat şi plin de iubire…

După ce l-a ratat de mai multe ori, Julia şi-a luat în sfârşit examenul de grefier…

Durerea la picior i-a dispărut lui Laurie, iar ea nu a mai şchiopătat…

Alergiile lui Connie au dispărut…

Resentimentul pe care Neil i l-a purtat timp de doi ani şefului său a dispărut…

Yolaunda a slăbit în sfârşit, după ce s-a luptat ani de zile cu greutatea ei…

Bulimia lui Joan a dispărut într-o săptămână…

Vederea lui Tom s-a îmbunătățit…

Durerea de umăr a lui Jim a dispărut…

Sindromul tunelului carpian al lui Mindy a dispărut…

Durerea de genunchi a lui Sandy a dispărut instantaneu, deşi aceasta fusese la trei medici pentru a şi-o trata, fără niciun rezultat însă…

Coşmarurile care au terorizat-o pe Carol timp de 30 de ani au dispărut într-o săptămână şi nu au mai revenit niciodată…

Am fost prezent la toate aceste evenimente şi la multe altele asemănătoare. De-a lungul numeroşilor ani de practică şi de predare, am asistat la un mare număr de vindecări aparent miraculoase similare cu cele descrise mai sus, în urma unei simple eliberări a emoțiilor nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoțiilor.

Atunci când am scris această carte, scopul meu a fost să îi învăț pe cititorii mei cum îşi pot descoperi emoțiile nerezolvate captive şi cum se pot elibera de ele, atât în propriul lor caz, cât şi în cel al altor persoane.

Orice om poate învăța Codul Emoțiilor, indiferent dacă este medic sau pescar, soție casnică sau adolescent. Nu există nimic mai simplu decât acest cod.

În acest fel, orice om se poate elibera de efectele dăunătoare cât se poate de reale ale emoțiilor sale nerezolvate captive.

Ce este o emoție nerezolvată captivă?

De-a lungul vieții, omul experimentează în permanență emoții de un fel sau altul. Uneori, viața se poate dovedi extrem de dificilă, iar emoțiile devin de nesuportat. Nu există om care să nu experimenteze când şi când emoții negative extreme. Marea majoritate preferă să le dea uitării, întrucât nu reprezintă amintiri plăcute, dar din păcate influența aces-

tor experiențe continuă adeseori să se facă simțită sub forma emoțiilor nerezolvate captive.

De multe ori, din motive pe care nu le înțelegem încă pe deplin, noi nu ne procesăm în totalitate emoțiile. În astfel de cazuri, noi nu ne limităm să experimentăm emoția respectivă, iar apoi să ne vedem de viață. Într-un fel sau altul, energia emoției nerezolvate devine „captivă“ în corpul nostru.

De aceea, chiar dacă momentul de durere sau de mânie a trecut, este posibil ca energia otrăvită a emoției negative să rămână captivă în corpul nostru, continuând să producă efecte fizice și emoționale semnificative.

Majoritatea oamenilor rămân uimiți atunci când află că „bagajul lor emoțional“ nu este o simplă expresie retorică, ci o realitate cât se poate de concretă. Emoțiile nerezolvate captive reprezintă energii bine definite, cu o formă concretă. Deși nu sunt vizibile cu ochiul liber, ele sunt cât se poate de reale.

Resentimentul lui Neil

În relatarea care urmează, un profesor canadian povestește cum o situație dificilă prin care a trecut a condus la o energie negativă care a rămas impregnată în corpul lui, având efecte devastatoare asupra vieții sale.

Acum câțiva ani predam la o școală în care nu mă înțelegeam deloc bine cu directoarea. Practic, ne certam în fiecare zi dintr-un motiv sau altul. Era o femeie extrem de răzbunătoare și rea, care nu își dorea altceva decât să mă domine și să mă controleze din toate punctele de vedere. În cele din urmă, în

luna ianuarie, am cedat. M-am dus la medicul meu personal şi mi-am luat un concediu medical pe motiv de stres.

Medicul mi-a spus:

– Ia-ţi un concediu şi încearcă să te refaci.

Am stat în concediu timp de trei luni, după care m-am prezentat în faţa consiliului şcolii vindecat, dar cu o notă din partea medicului în care acesta solicita să nu mai fiu pus în aceeaşi situaţie provocată de neînţelegerile cu directoarea.

Din păcate, nu puteam scăpa cu una cu două de sentimentele pe care i le purtam directoarei. Ori de câte ori mă gândeam la ea, simţeam cum îmi creşte tensiunea, iar mânia şi resentimentele se acumulează în mine din cauza felului în care m-a tratat în trecut, scăpând fără luarea unor măsuri disciplinare împotriva ei deşi nu eram deloc singurul profesor care s-au plâns din cauza sa.

Acest proces a continuat timp de doi ani. Eram atât de obsedat de emoţiile mele negative încât nu mai puteam dormi noaptea. În timpul unei vizite cu familia în California de Sud, ne-am dus la clinica doctorului Brad Nelson, care mi-a trecut un magnet de-a lungul spatelui, în sus şi în jos, eliberându-mă astfel de resentimentele mele. Chiar am simţit o povară care mi se ridică de pe piept. Începând de atunci, deşi continui să nu o simpatizeze pe această femeie, nu mai trăiesc simptomele de dinainte în prezenţa ei (ridicarea tensiunii, mânia şi resentimentele care mi-au dominat viaţa ani la rând). Aplicarea principiilor şi a Codului Emo-

țiilor pe care le predă dr. Brad m-a ajutat într-adevăr să mă eliberez de blocajul meu emoțional.

Neil B., Alberta, Canada

Viitorul ținut ostatic

Ți se întâmplă vreodată să simți că te lupți cu o povară care te apasă, dar pe care nu o poți defini? Poate că viața ta nu a evoluat așa cum ți-ai fi dorit. Poate că încercările tale de a-ți crea o relație de durată au dat greș. Poate că îți dorești ca anumite evenimente din trecutul tău să nu se fi petrecut niciodată, dar ești incapabil să uiți de ele și să îți vezi de viață. Poate că trăiești sentimentul neplăcut că prezentul tău este ținut ostatic de trecut, într-o manieră pe care nu o poți defini.

Autosabotajul lui Jennifer

Experiența lui Jennifer ilustrează perfect cât de nefastă poate fi influența emoțiilor nerezolvate captive. Jennifer a fost o prietenă apropiată cu fiicele mele, fiind o studentă plină de viață ce părea să aibă un viitor luminos. Într-o vacanță de vară, în timp ce călătorea către casă, ea s-a oprit să ne facă o vizită. Cu această ocazie, ne-a povestit că viața la facultate era minunată, dar continua să fie tulburată de anumite evenimente din trecutul ei, fapt care o făcea să se întrebe dacă nu erau cumva emoții nerezolvate captive.

Ne-a spus că cu un an înainte fusese implicată într-o relație tumultuoasă cu un tânăr, care s-a terminat prost. De atunci, ori de câte ori cunoștea un alt bărbat, simțea o senzație

de nesiguranță și de teamă pe care nu o putea depăși, deși se dovedea de fiecare dată nefondată. Jennifer ne-a povestit că părea să își saboteze neintenționat fiecare relație potențială pe care o începea. Am testat-o imediat și am descoperit că exista într-adevăr cel puțin o emoție nerezolvată captivă care contribuia la problema ei.

M-am decis să o ajut să învețe să se trateze singură, astfel încât să poată continua să se elibereze de emoțiile nerezolvate captive fără ajutorul meu, dat fiind că nu locuia în apropiere. Jennifer a învățat rapid și ușor cum trebuie aplicat Codul Emoțiilor și și-a mai descoperit cu această ocazie câteva emoții nerezolvate captive în corpul ei, cea mai importantă fiind o nesiguranță creativă. Această emoție apare de regulă atunci când omului îi lipsește încrederea în propria sa creativitate, indiferent dacă este vorba de o pictură, de o slujbă sau de o relație nouă. Jennifer experimentase această emoție în relația ei anterioară, iar acum energia devenise captivă în corpul său. S-a eliberat însă cu ușurință de ea, inclusiv de alte câteva emoții nerezolvate captive, în numai câteva minute, după care și-a văzut de drum către casă.

Câteva zile mai târziu m-a sunat și mi-a spus că viața ei s-a schimbat într-o manieră uimitoare. De pildă, își putea articula mult mai ușor gândurile și se putea exprima mult mai bine în compania tânărului cu care își dădea întâlnire la ora actuală. Înainte se simțise timidă și sfioasă în preajma lui, dar după ce s-a eliberat de emoțiile nerezolvate captive din corpul ei a căpătat o mare încredere în sine. Câteva luni mai târziu ea continua să se afle în aceeași relație, care între timp evoluase considerabil. Mi-a spus că era absolut sigură că și-ar fi sabotat inclusiv această relație dacă nu și-ar fi eliminat emoțiile nerezolvate captive.

Eliberarea de emoțiile nerezolvate captive te poate ajuta să depășești obstacolele din trecut și să dai un suflu nou căsniciei tale, relațiilor tale familiale și celorlalte relații în care ești implicat.

Eliberarea de emoțiile nerezolvate captive te poate ajuta să te simți mai sigur pe tine însuți și mai motivat, astfel încât să îți poți crea relațiile, cariera și viața pe care ți le-ai dorit întotdeauna.

Mulți oameni se simt afectați de emoțiile din trecutul lor, dar nu ştiu cum să se elibereze de ele. Ei apelează la psihoterapia tradițională, dar aceasta nu se adresează direct emoțiilor nerezolvate captive, ci doar simptomelor generate de acestea.

Alții nu reuşesc să se ridice la înălțimea capacităților şi talentelor lor, motiv pentru care viața lor lasă de dorit. Adeseori, cauza care stă la baza frustrării pe care o simt este o emoție nerezolvată captivă rezultată în urma unui incident din trecutul lor, care le sabotează eforturile. Povestea care urmează ilustrează perfect acest proces.

Povestea grefierei Julia

Julia se pregătea să devină grefier şi de-abia aştepta să își ia examenul și să își înceapă slujba. Grefierii învață să lucreze pe maşini de scris fonetice specializate şi trebuie să bată foarte rapid la maşină, astfel încât să noteze tot ce se discută în timpul unui proces juridic. Julia se descurca de minune la şcoală, dar ori de câte ori trebuia să dea examen în condiții de presiune pica. Ratase deja examenul de trei ori și era extrem

de îngrijorată, temându-să că următorul examen va fi ultima ei șansă de a trece.

Am testat-o pentru a vedea dacă la baza comportamentului se afla vreo emoție nerezolvată captivă, iar răspunsul pe care l-a dat corpul ei a fost „da". În cazul ei, emoția nerezolvată captivă era descurajarea. Pe când avea 15 ani, ea a trecut printr-o perioadă extrem de dificilă, în care părinții ei au divorțat. Descurajarea pe care a trăit-o atunci a fost copleșitoare și s-a impregnat în celulele corpului ei. Aceasta era emoția care o sabota în condițiile de presiune specifice examinării. Am eliberat-o de emoția captivă a descurajării, iar ea a trecut cu ușurință următorul examen, simțindu-se relaxată și plină de încredere. A primit nota maximă.

Julia nu avusese nici cea mai mică idee că divorțul de odinioară al părinților ei îi putea afecta în mod negativ prezentul.

Așa cum vântul poate fi simțit, dar nu și văzut, emoțiile nerezolvate captive sunt invizibile, dar produc efecte semnificative în viața omului.

> Experiența m-a învățat că foarte multe boli fizice, dificultăți emoționale și cazuri de autosabotare se datorează acestor energii invizibile.

Codul Emoțiilor te poate ajuta să îți asumi din nou controlul asupra vieții tale și să te eliberezi de forțele subtile și insidioase pe care le exercită asupra ta emoțiile nerezolvate captive în trupul tău.

Efectele negative ale emoțiilor nerezolvate captive

Emoțiile nerezolvate captive te pot face să pornești de la prezumții greșite, să reacționezi excesiv la cele mai inocente observații, să interpretezi eronat comportamentul altor persoane și să îți sabotezi propriile relații. Ca și cum toate acestea nu ar fi suficiente, ele te pot conduce la stări de depresie, de anxietate și la alte stări negative de spirit de care nu poți scăpa. Emoțiile nerezolvate captive pot interfera cu funcționarea corectă a organelor și țesuturilor corpului tău, punându-ți la pământ sănătatea, provocându-ți dureri, oboseală și boli. Indiferent cât de mare este suferința fizică, energia invizibilă a acestor emoții nerezolvate captive nu poate fi diagnosticată de medicina convențională, deși ea reprezintă principalul factor care stă la baza dificultăților fizice și emoționale pe care le experimentezi.

Nicio problemă care îți afectează starea de sănătate și bunăstarea nu poate fi eliminată fără rezolvarea cauzei sale. Există multe medicamente puternice care ușurează simptomele bolilor, dar de îndată ce bolnavul nu mai ia medicamentele simptomele recidivează, căci cauza lor nu a fost vindecată.

De aceea, este foarte important să înveți să recunoști și să elimini emoțiile nerezolvate captive din corpul tău înainte ca acestea să facă și mai mult rău. În acest fel, îți vei putea schimba întreaga viață în bine.

Cartea de față pornește de la premisa că emoțiile nerezolvate captive reprezintă cauza ascunsă, dar semnificativă a multor boli cauzatoare de suferință, deopotrivă fizice și psihice.

Chiar vindecă timpul toate rănile? Nu întotdeauna…

Probabil că ai auzit spunându-se că timpul vindecă toate rănile, dar acest lucru nu este întotdeauna adevărat. Poate că ești convins că ai lăsat în urmă întreaga durere emoțională provocată de relațiile tale anterioare. Poate că ai făcut chiar terapie pentru a scăpa de ea, dar acest lucru nu înseamnă că energia invizibilă a vechilor tale emoții nu continuă să îți impregneze celulele corpului, producând în continuare efecte negative în viața ta. Aceste răni nu pot fi vindecate exclusiv prin trecerea timpului. De multe ori, ele te fac să acționezi altfel decât ți-ai dori în relațiile tale curente, mergând până la autosabotare.

Ori de câte ori o emoție nerezolvată captivă este eliminată, organismul se eliberează literalmente de o povară grea. Mulți oameni simt efectiv această ușurare rezultată în urma eliberării de o emoție nerezolvată captivă. Dar ceea ce este mai important, această eliberare conduce la schimbări semnificative ale stării de spirit și ale comportamentului, inclusiv ale alegerilor făcute de persoana în cauză și ale consecințelor acestora.

Codul Emoțiilor nu este altceva decât o metodă de eliberare de această povară emoțională, astfel încât omul să se simtă el însuși și să se comporte în mod natural. Nimeni nu este una cu bagajul său emoțional, dar de multe ori acesta îl poate face să devieze de la calea sa autentică, apucând pe o cărare pe care nu și-o dorește. Emoțiile nerezolvate captive îl pot împiedica să trăiască viața sănătoasă și intensă pe care este menit să o trăiască.

Emoțiile nerezolvate captive și durerea fizică

Dincolo de durerile emoționale pe care le experimentează, foarte mulți oameni suferă din cauza unor dureri fizice. Adeseori, la baza acestora stau emoțiile nerezolvate captive în corpul lor.

Exemplul care urmează ilustrează influența incredibil de puternică pe care o pot exercita aceste emoții asupra corpului fizic.

Inima frântă a lui Debbie

Debbie îmi era pacientă de mai bine de un an. Într-o zi, ea a intrat în cabinetul meu și mi-a spus că este posibil să fi suferit un atac de cord. Avea dureri intense în piept și dificultăți de respirație. Brațul stâng îi era complet amorțit, la fel ca și partea stângă a feței. Mi-a spus că simptomele s-au înrăutățit încontinuu în ultimele 24 de ore. Am pus-o imediat să se întindă de pat și mi-am alertat personalul, în ideea că voi avea nevoie de asistență medicală. După ce i-am verificat semnele vitale și am descoperit că acestea erau normale, i-am testat corpul pentru a vedea dacă la baza acestor simptome nu se ascundea o emoție nerezolvată captivă. Răspunsul corpului ei a fost „da".

Am continuat să o testez pe Debbie și am stabilit că emoția captivă era o inimă frântă. Continuarea testelor m-a ajutat să determin faptul că incidentul care a stat la baza acestei emoții s-a petrecut cu trei ani înainte. Când i-am spus ce am aflat, Debbie a izbucnit în lacrimi și a exclamat:

– Credeam că am scăpat de povestea asta în urma terapiei! Nu-mi vine să cred că durerea de atunci a ieşit din nou la suprafață!

– Vrei să îmi spui ce s-a întâmplat atunci? am întrebat-o.

Mi-a răspuns că cu trei ani în urmă soțul ei a avut o aventură cu o altă femeie. Când a aflat, s-a simțit devastată. Povestea i-a distrus căsnicia şi i-a dat peste cap viața, dar în timp a trecut peste ea. A vărsat o grămadă de lacrimi, a făcut un an de terapie, după care s-a recăsătorit şi şi-a văzut de viață. Cel puțin aşa a crezut.

Debbie a rămas extrem de surprinsă să afle că rana ei din trecut continua să o afecteze, ba încă într-o manieră atât de dramatică. Cum putea fi acel eveniment îndepărtat sursa actualelor ei simptome fizice, în condițiile în care făcuse atâta terapie pentru a scăpa de durerea emoțională? Plânsese şi îşi exprimase sentimentele, apelase la prieteni şi la sfatul terapeuților, a acceptat să vorbească din nou cu fostul ei soț şi s-a reconciliat cu divorțul prin care trecuse. Perioada nu a fost deloc uşoară pentru ea, dar făcuse progrese considerabile. În sinea ei, era convinsă că lăsase întreaga poveste la spate.

> Ceea ce nu a putut vedea Debbie a fost energia invizibilă pe care au lăsat-o acele emoții în trupul ei. Aceasta a generat anumite efecte fizice care multă vreme au rămas neobservate, până când au generat actualele simptome. Deși și-a tratat multă vreme simptomele tulburării emoționale de care suferise, Debbie nu a știut nimic de această energie invizibilă a emoției nerezolvate captive în trupul ei, iar aceasta a continuat să o afecteze.

După ce am eliminat din corp durerea provocată de inima ei frântă, în numai câteva secunde brațul ei stâng şi

partea stângă a feței și-au recăpătat senzațiile. Debbie a început să respire ușor, iar durerea din piept și senzația de apăsare i-au dispărut. A plecat la scurt timp din cabinetul meu simțindu-se perfect.

Durerea copleșitoare a inimii frânte pe care a simțit-o în timpul primelor zile ale despărțirii de fostul ei soț a rămas literalmente captivă în corpul ei. Dispariția instantanee a simptomelor fizice care a urmat eliberării acestei energii m-a surprins chiar și pe mine, făcându-mă să mă întreb ce s-a întâmplat de fapt. Cum era posibil ca o singură emoție nerezolvată captivă să genereze simptome fizice atât de extreme?

Experiența lui Debbie reprezintă un exemplu dramatic al manierei în care emoțiile nerezolvate captive ne pot afecta la nivel fizic. Terapia tradițională nu poate elimina aceste simptome, ceea ce nu înseamnă că nu are rostul și eficiența ei. Emoțiile captive tipice nu generează de regulă simptome atât de intense ca cele pe care le-a experimentat Debbie. Efectele ei sunt mai subtile, dar exercită totuși o influență negativă asupra minții și corpului, pe care le dezechilibrează.

Mama lui Sharon era un junghi în coaste

O altă pacientă, pe nume Sharon, a venit într-o zi în cabinetul meu plângându-se de dureri la nivelul abdomenului. Ea mi-a spus că i se părea că durerea vine de la ovarul drept. Am testat-o imediat ca să descopăr dacă la baza acestei dureri stătea o emoție nerezolvată captivă și am primit un răspuns afirmativ.

Alte teste au scos la iveală că emoția captivă era frustrarea și că aceasta era direct legată de mama ei, devenind captivă în

corpul lui Sharon în urmă cu trei zile. De îndată ce i-am spus acest lucru, fața lui Sharon s-a întunecat.

– O, e vorba de mama! M-a sunat acum trei zile şi şi-a descărcat problemele asupra mea, lăsându-mă cu mizeria asta pe cap! Mi-aş dori să dispară o dată pentru totdeauna din viața mea şi să mă lase în pace!

Am eliminat frustrarea captivă din corpul ei, iar durerea i-a dispărut instantaneu. Sharon a rămas uluită, nevenindu-i să creadă că nu mai simțea nicio durere abdominală. Încă şi mai uimitor i se părea faptul că la baza durerilor atroce de care a suferit în ultimele trei zile stătea frustrarea intensă pe care o simțise în urma certii cu mama ei.

Emoțiile nerezolvate captive pot genera uneori dezechilibre musculare ce pot conduce la proasta funcționare a articulațiilor, la degenerarea acestora şi la artrită. Cunosc sute de cazuri în care durerile fizice acute au dispărut pe loc după eliminarea emoției nerezolvate captive în corpul pacienților.

Problemele cu genunchii ale lui Jim

Eliminarea emoțiilor nerezolvate captive poate uşura adeseori durerile şi suferința, inclusiv în cazurile considerate fără speranță de medicina convențională. Iată o scrisoare pe care am primit-o de la un fost pacient care ilustrează acest lucru:

Am fost pacientul dumneavoastră timp de mai mulți ani, iar atunci când am venit la dumneavoastră aveam foarte multe probleme fizice cu picioarele, cu genunchii

şi cu spatele. Am luat suplimentele alimentare pe care mi le-aţi prescris pentru curăţarea sistemului meu, suportând efectele lor secundare, iar apoi m-aţi ajutat să mă eliberez de resentimente, de mânie şi de teamă, sentimente negative de care m-am cramponat multă vreme. La un moment dat, genunchii au încetat să mă mai doară (în condiţiile în care medicul care mi-a înlocuit bazinul mi-a spus că trebuie să îmi operez inclusiv genunchii, care erau complet uzaţi). Am reuşit astfel să merg liber, să urc scările etc., fără să mai simt vreo durere, pentru prima oară după foarte mulţi ani. De atunci am devenit foarte activ şi nu am mai avut niciodată dureri. Nu vreau să spun cu asta că nu mă mai supără uneori artrita pe măsură ce îmbătrânesc, dar genunchii mei funcţionează perfect, motiv pentru care vă sunt extrem de recunoscător. Vă doresc să aveţi succes cu cartea dumneavoastră şi mă rog ca ea să îi ajute şi pe alţii să se bucure de o sănătate mai bună.

Vă doresc numai bine, Jim H.

Foarte mulți oameni se obişnuiesc atât de tare cu durerile lor încât ajung să conviețuiască cu ele, mai ales în cazul în care nu reuşesc să găsească un remediu pentru a le atenua. Durerea reprezintă întotdeauna maniera corpului de a-ți spune că are o problemă. Ea este un avertisment.

După ce am lucrat foarte mulți ani cu oameni care sufereau de dureri atroce, am observat că emoțiile nerezolvate captive stau la baza acestora în cel puțin 50% din cazuri.

Prinsă de trecut cu un ac de siguranță

Am ținut odată un seminar în Las Vegas în timpul căruia am trăit o experiență interesantă. Am cerut un voluntar din sală, iar o tânără de 20 și ceva de ani s-a ridicat și a venit pe scenă. Am întrebat-o dacă avea probleme fizice și mi-a răspuns că nu: era perfect sănătoasă și nu avea niciun fel de probleme.

I-am făcut testul muscular pentru a descoperi eventualele emoții nerezolvate captive în corpul ei și am aflat că avea o astfel de emoție: se simțea nesprijinită, considerând că trebuie să facă totul de una singură, fără niciun ajutor din exterior, chiar dacă uneori avea nevoie de asistență.

În timpul testului muscular i-am întrebat corpul când a devenit captivă această emoție:

– A devenit ea captivă în ultimii cinci ani?

– Nu, a fost răspunsul primit.

– A devenit ea captivă în perioada când aveai între zece și douăzeci de ani?

– Nu.

– Ea devenit ea captivă în perioada de la naștere la vârsta de zece ani?

– Da.

– A devenit această emoție captivă în primul tău an de viață?

– Da.

– S-a mai manifestat această emoție după vârsta de un an?

– Nu.

Am întrebat-o pe fată dacă avea idee despre ce era vorba, dar mi-a răspuns negativ.

Întâmplarea a făcut însă ca fata să vină la seminarul meu însoțită de mama ei, care avea locul alăturat. M-am uitat la ea și am observat că aceasta se simțea foarte neconfortabil.

Își acoperea gura cu mâna și părea literalmente speriată sau foarte stânjenită. Nu-mi dădeam seama care din două. Am întrebat-o dacă știa ce s-a întâmplat atunci, de vreme ce fata ei era prea mică la acea vârstă ca să își mai aducă aminte.

Cu o voce foarte tulburată, femeia ne-a explicat:

– Când Jessica era un bebeluș obișnuiam să îi pun scutece din pânză pe care le prindeam cu ace de siguranță. Ghinionul a făcut ca într-o zi să îi prind pielea de scutec cu un astfel de ac de siguranță. Fetița a plâns într-una, dar nu mi-am putut da seama ce are până când nu am schimbat-o din nou. Nu-mi vine să cred că această emoție a ieșit la suprafață tocmai acum. M-am simțit groaznic de vinovată atunci, și încă mă mai simt.

M-am întors către Jessica și am întrebat (în timpul unui nou test muscular):

– Aceasta este emoția captivă despre care este vorba?

I-am apăsat brațul și reacția a fost foarte puternică, indicând că, într-adevăr, aceasta era emoția cu pricina. Am eliberat-o de energia emoțională captivă trecându-i un magnet de trei ori de-a lungul spatelui, după care fata s-a dus la locul ei. Două săptămâni mai târziu am primit următorul email:

Vă salut, dr. Brad.

În timpul seminarului pe care l-ați ținut la Las Vegas ați eliminat o emoție nerezolvată captivă în trupul fiicei mele Jessica, rămasă din primul an de viață. Jessica a avut dureri de șold și de genunchi încă de la vârsta de 12 ani, iar acestea s-au înrăutățit cu timpul. De când i-ați eliminat emoția captivă care o făcea să se simtă

nesprijinită (acum aproape două săptămâni) nu a mai avut dureri. Până acum nu s-a întâmplat niciodată să treacă mai mult de o zi sau două în care să nu aibă dureri, și cum situația continua să se înrăutățească, starea ei de spirit devenea din ce în ce mai sumbră. Acum este încântată la maxim și îmi spune că trăiește un sentiment „nou" de bucurie interioară pe care nu l-a mai avut vreodată. Vă transmite și ea recunoștința ei profundă.

Jessica mi-a spus să vă transmit că îi puteți publica povestea. Oricum le spune tuturor cunoscuților din Las Vegas ce s-a întâmplat atunci!

Vă mulțumesc! – Maureen C.

Acesta este un alt exemplu de emoție nerezolvată captivă ce a condus la dureri fizice. Incidentul care a generat emoția rămasă captivă s-a petrecut când Jessica avea doar un an. De aceea, ea nu avea nicio amintire conștientă legată de el. Dacă nu aș fi eliminat acea emoție, este posibil ca Jessica să fi făcut un handicap locomotor, caz în care nimeni nu ar fi putut descoperi cauza ascunsă a acestuia.

Desigur, nu toate durerile fizice sunt cauzate de emoții nerezolvate captive, dar este interesant faptul că un mare număr au la bază astfel de emoții, ceea ce înseamnă că această chestiune merită să fie investigată.

În timp am ajuns să cred că emoțiile nerezolvate captive sunt implicate într-o măsură mai mare sau mai mică în toate bolile. Cum este posibil așa ceva?

Emoțiile nerezolvate captive și bolile

Cea mai veche idee care stă la baza artei vindecării este aceea că boala este cauzată de un dezechilibru la nivelul corpului fizic. Emoțiile nerezolvate captive sunt poate cel mai comun tip de dezechilibru de care suferă oamenii. Personal, cred că participantele pot fi implicate direct sau indirect în aproape toate bolile.

Dat fiind că sunt cvasi-universale, creând dezechilibre în câmpul energetic al corpului, și ținând cont de faptul că sunt invizibile, emoțiile nerezolvate captive pot genera o varietate incredibil de mare de probleme fizice, rămânând de cele mai multe ori nedescoperite.

> Emoțiile nerezolvate captive reprezintă o veritabilă epidemie, fiind cauza insidioasă și subtilă a multor boli generatoare de suferință, deopotrivă fizice și psihice.

Emoțiile nerezolvate captive slăbesc funcția sistemului imunitar și fac ca organismul să fie mai vulnerabil la boală. Ele pot distorsiona țesuturile corporale, pot bloca fluxul energiilor și pot împiedica funcționarea normală a organelor și a glandelor.

Pe pagina următoare vei găsi o listă cu bolile și afecțiunile cu care s-au prezentat de-a lungul anilor diferiți pacienți în cabinetul meu, cazuri în care am putut stabili că emoțiile nerezolvate captive au reprezentat un factor decisiv în declanșarea bolilor, iar de multe ori chiar unicul factor declanșator.

ADD / ADHD	Dureri de spate	Impotență
Alergii	Dureri la nivelul cefei	Infertilitate
Arsuri la stomac	Dureri la nivelul genunchilor	Insomnie
Astm	Dureri la nivelul încheieturilor	Lupus
Atacuri de panică	Dureri la nivelul pieptului	Migrene
Boala lui Chron	Dureri la nivelul şoldurilor	Oboseală cronică
Cancer	Dureri la nivelul umerilor	Paralizia lui Bell
Colită	Dureri lombare	Parkinson
Constipație	Dureri oculare	Probleme ale sinusurilor
Depresie	Epicondilită (cot de tenisman)	Reflux acid
Diabet	Fibromialgie	Scleroză multiplă
Dislexie	Frigiditate	Sindromul intestinului gros iritabil
Dizabilitate de învățare	Fobii	Sindromul tunelului carpian
Dureri abdominale	Hipoglicemie	Teroare nocturnă
Dureri de cap	Hipotiroidie	Vertij

Nu vreau să spun cu asta că eliminarea emoțiilor nerezolvate captive reprezintă un remediu universal. Codul Emoțiilor nu trebuie folosit ca o metodă de vindecare în sine a unei boli majore sau a unei condiții medicale, dar poate fi utilizat cu succes ca terapie auxiliară. În cazul în care emoțiile nerezolvate captive au contribuit la instaurarea unei boli fizice, eliminarea lor nu poate decât să fie de folos.

Codul Emoțiilor este uşor de aplicat şi foarte precis.

Uneori, eliminarea unor emoții nerezolvate captive produce efecte dramatice şi imediate, dar de cele mai multe ori efectele ei sunt mai subtile. Indiferent dacă efectele fizice sunt majore sau minore, pacientul simte întotdeauna o stare mai profundă de bunăstare interioară şi de satisfacție.

De aceea, dacă nu eşti foarte diferit de majoritatea persoanelor care au participat de-a lungul anilor la seminarele

mele, Codul Emoțiilor îți va aduce mai multă bucurie și libertate în viața de zi cu zi.

El îți va oferi un sentiment mai profund de seninătate, căci te va elibera de vechea povară emoțională pe care o porți cu tine. În ultimă instanță, el îți poate aduce mai mult echilibru în viață, o stare de calm interior și o vindecare profundă a unor afecțiuni pe care niciun alt tratament nu le-a putut rezolva.

În viitor, medicii nu vor mai oferi medicamente, ci își vor determina pacienții să țină mai mult cont de dietă și de modul de viață, de cauzele și de prevenirea bolilor.

Thomas A. Edison

2

LUMEA SECRETĂ A EMOȚIILOR NEREZOLVATE CAPTIVE

Probabil că te întrebi deja dacă ai sau nu emoții nerezolvate captive în corpul tău și care ar putea fi acestea. Iată o listă cu cele mai comune circumstanțe în care emoțiile devin adeseori captive:

- Pierderea unei persoane dragi
- Divorțul sau problemele în cadrul relației de cuplu
- Dificultățile financiare
- Stresul acasă sau la locul de muncă
- Pierderea unei sarcini sau avortul
- Traumele fizice
- Certurile și bătăile
- Abuzurile fizice, mentale, verbale sau sexuale
- Convingerile negative legate de sine sau de alte persoane
- Stresul pe termen lung

- Respingerea
- Bolile fizice
- Sentimentul de inferioritate
- Interiorizarea sentimentelor
- Neglijarea sau abandonarea

Această listă nu este exhaustivă. Singura modalitate de a şti dacă ai sau nu emoții nerezolvate captive în corp constă în a-ți întreba mintea subconştientă. Procesul este cât se poate de simplu, dar înainte de a-l descrie doresc să ofer o scurtă explicație.

Mintea conștientă versus mintea subconștientă

Mai întâi de toate, îți propun să discutăm puțin despre mintea conştientă şi despre cea subconştientă.

Iată o modalitate simplă de a înțelege aceste concepte. Se spune adeseori că noi ne folosim doar 10% din creier. În realitate, mintea conştientă este cea care nu are nevoie să folosească decât 10% din resursele creierului. Cu alte cuvinte, procesele de gândire, luarea deciziilor, planificarea, văzul, auzul, gustul, atingerea şi mirosul (toate sunt activități conştiente) nu necesită în total decât 10% din puterea de procesare a creierului.

Dacă acest lucru este adevărat, ce se întâmplă cu celelalte 90 de procente? Ei bine, dacă mintea conştientă nu se foloseşte decât de 10% din puterea creierului, celelalte 90 de procente sunt folosite de ceea ce numim minte subconştientă. Această parte majoritară şi tăcută a creierului nostru acumulează şi

stochează în permanență informații; în plus, ea menține funcționarea eficientă a sistemelor corporale. Este foarte important să înțelegem că mintea subconștientă exercită o influență invizibilă, dar foarte profundă, asupra tuturor acțiunilor, comportamentelor și sentimentelor noastre.

Marea majoritate a oamenilor nu se gândesc prea mult la subconștientul lor. Gândește-te însă ce ar însemna dacă ar trebui să preiei funcțiile minții tale subconștiente. Imaginează-ți complexitatea instrucțiunilor pe care ar trebui să i le dai sistemului tău digestiv pentru a-ți digera prânzul sau a celor oferite celulelor pentru a produce enzime și proteine. Imaginează-ți ce s-ar întâmpla dacă ar trebui să menții în mod conștient ritmul inimii și al respirației tale în fiecare moment al zilei. Și tu care credeai că ești prea ocupat!

> Mintea subconștientă este capabilă să stocheze o cantitate uriașă de informații, la fel ca un computer.

Chirurgia pe creier se practică adeseori cu pacientul în stare de trezie. Creierul nu are nervi capabili să simtă durerea, iar medicii profită de acest lucru pentru a obține un feedback de la pacienții lor în timp ce le testează diferite părți ale creierului în timpul operației.

Dr. Wilder Penfield a descoperit că în anumite circumstanțe, oamenilor aflați în plină operație chirurgicală pe creier le revin anumite amintiri atunci când diferite părți ale creierului le sunt stimulate. Spre exemplu, în cazul în care chirurgul atinge o anumită parte a creierului unui pacient cu electrodul său, acesta își poate aminti subit o scenă, un miros sau un sunet dintr-o anumită perioadă a vieții sale[1].

---

[1] Jefferson Lewis, *Lucruri ascunse: o biografie a lui Wilder Penfield.*

Adeseori, aceste amintiri se referă la evenimente sau scene pe care pacientul nu le-ar evoca în condiții normale. Dacă electrodul medicului atinge din nou aceeaşi zonă precisă din creier, pacientul îşi aminteşte din nou aceeaşi scenă (miros, sunet etc.).

Personal, nu îmi amintesc de multe ori nici măcar tot ce mi s-a întâmplat ieri. Cu toate acestea, am convingerea că mintea noastră subconştientă înregistrează şi stochează absolut toate informațiile.

> Eu cred că tot ce ai făcut vreodată în întreaga ta viață continuă să fie stocat în mintea ta subconștientă.

Orice față necunoscută pe care ai văzut-o vreodată în mulțime, orice miros pe care l-ai simțit vreodată, orice voce şi orice cântec pe care le-ai auzit, orice gust, orice atingere şi orice senzație pe care le-ai experimentat vreodată au fost înregistrate de mintea ta subconştientă.

Orice virus, bacterie sau ciupercă ce ți-a invadat vreodată corpul, toate rănile pe care le-ai suferit vreodată, toate gândurile şi sentimentele pe care le-ai trăit şi întreaga istorie a fiecărei celule a corpului tău sunt stocate şi arhivate în mintea ta subconştientă. În mod evident, aceasta este conştientă inclusiv de emoțiile nerezolvate rămase captive în corpul tău şi de efectele precise pe care le generează acestea asupra corpului tău, asupra bunăstării tale mentale şi emoționale. Toate aceste informații şi procese sunt gestionate de mintea subconştientă.

Mintea-computer

Mintea subconștientă știe precis de ce are nevoie corpul nostru pentru a se simți bine, dar cum putem obține aceste informații de la ea?

Am început să îmi pun această întrebare în perioada când studiam la școală masajul chiropractic. Am învățat atunci că orice creier este un computer, cel mai puternic din Universul cunoscut. M-am întrebat atunci dacă terapeuții vor reuși vreodată să acceseze imensa putere a creierului pentru a extrage din el informațiile critice referitoare la bolile pacienților lor.

În timpul anilor de practică, am aflat că este într-adevăr posibil să extragem informații din mintea subconștientă, prin folosirea unui anumit tip de kineziologie, respectiv prin testarea mușchilor. Testul muscular a fost conceput pentru prima oară de dr. George Goodheart prin anii '60 ca o modalitate de a corecta dezechilibrul structural al scheletului, iar la ora actuală este acceptat pe scară largă. Mulți medici din întreaga lume aplică testul muscular pentru a corecta alinierile greșite ale coloanei vertebrale și alte dezechilibre structurale ale pacienților lor, dar puțini știu că tehnica poate fi folosită inclusiv pentru a obține informații direct de la mintea subconștientă a acestora[2].

Vorbește-i corpului tău

Capacitatea de a deschide o linie de comunicare cu mintea subconștientă a pacienților mei a devenit rapid unul din

[2] Robert Frost, *Kineziologie aplicată: un manual de antrenament şi o carte de referinţă ce descrie principiile de bază ale kineziologiei.*

principalele instrumente de care m-am folosit în practica mea medicală. Ea mi-a permis să aflu de ce are nevoie pacientul pentru a se simți mai bine cât mai rapid posibil. În timp, am ajuns să am o mare încredere în înțelepciunea inerentă a corpului şi în capacitatea sa de a-mi transmite informații prin testul muscular. De-a lungul numeroşilor ani în care am ținut seminare în fața medicilor şi a nespecialiştilor m-am convins că orice om poate face acest lucru. Oricine poate învăța să obțină răspunsuri de la corpul său (sau de la corpul altor persoane), ajutându-l apoi să se vindece. Nimeni nu trebuie să fie medic în acest scop. Tot ce trebuie să facă el este să îşi dorească să învețe această metodă.

Mi-am dorit mulți ani la rând să împărtăşesc această cunoaştere minunată cu restul lumii, dar am avut nevoie de mult timp, multe rugăciuni şi un mare efort pentru a simplifica şi pentru a rafina Codul Emoțiilor. La ora actuală acesta a devenit suficient de simplu pentru a putea fi învățat şi aplicat de orice om care doreşte acest lucru. În scurt timp vei obține întreaga cunoaştere de care ai nevoie pentru a începe să aplici această metodă pe tine însuți, eliberând astfel emoțiile nerezolvate rămase captive în corpul tău.

Stimuli negativi versus stimuli pozitivi

Înainte de a-ți spune cum poți obține informații de la mintea ta subconştientă trebuie să înțelegi un principiu de bază: toate organismele, indiferent cât de primitive sau de complexe sunt, reacționează la stimulii pozitivi şi negativi. Spre exemplu, plantele cresc întotdeauna orientate către lumina solară, îndepărtându-se de zonele umbroase sau întune-

cate. În mod similar, o amibă dintr-un acvariu se deplasează întotdeauna către lumină, fugind de întuneric. Dacă în apa din acvariu este introdusă o picătură de otravă, amiba va fugi de ea și se va îndrepta către o zonă cu apă curată.

La nivel subconștient, exact la fel reacționează și corpul uman.

> Corpul tău este atras în mod normal de lucrurile și de gândurile pozitive, și respinge lucrurile și gândurile negative.

Acest mecanism a acționat de-a lungul întregii tale vieți, chiar dacă tu nu ai fost conștient de el. Dacă vei învăța să îți liniștești mintea conștientă și te vei pune la unison cu subconștientul tău, vei putea comunica cu ușurință cu acesta.

Ești pregătit să îți lași mintea subconștientă să îți vorbească?

Testul Balansului Corporal

Cea mai simplă metodă pe care o cunosc prin care pot fi obținute răspunsuri de la mintea subconștientă este așa-numitul Test al Balansului Corporal. Citind această carte, vei învăța și alte metode de testare musculară, dar Testul Balansului Corporal este cea mai simplă dintre toate și nu necesită asistența unei alte persoane, motiv pentru care îl vei putea folosi inclusiv când ești singur.

Testul Balansului Corporal se realizează stând în picioare, într-o poziție cât mai confortabilă, într-o cameră liniștită și ferită de factori care te-ar putea distrage, cum ar fi muzica sau un televizor aprins. Cel mai ușor poți învăța acest test

dacă ești singur sau însoțit de o altă persoană care dorește să învețe să îl aplice.

Iată ce trebuie să faci:

Depărtează ușor tălpile, astfel încât distanța între ele să fie egală cu cea a umerilor. Această poziție este extrem de confortabilă și de echilibrată.

Rămâi liniștit, cu brațele pe lângă corp.

Eliberează-te de griji și relaxează-ți cât mai complet corpul. Dacă te simți mai confortabil astfel, închide ochii.

În câteva secunde vei observa că această poziție nu este absolut imuabilă. Corpul tău face continuu mișcări infime în diferite direcții, pentru a-și ajusta poziția. Aceste mișcări sunt extrem de subtile și nu se află sub controlul tău conștient.

Dacă vei rosti o afirmație pozitivă, coerentă și adevărată, corpul tău va începe să se încline înainte, de regulă în mai puțin de zece secunde. Invers, dacă rostești o afirmație negativă, incoerentă sau falsă, corpul tău va începe să se încline înapoi, în același interval de timp.

Eu cred că acest fenomen se petrece din cauza modului în care percepem lumea din jurul nostru. Deși lumea exterioară ne înconjoară în permanență de pretutindeni, noi ne-am obișnuit să ne raportăm exclusiv la ceea ce se află în fața noastră. Atunci când ne conducem mașina, când mâncăm sau când lucrăm la birou, noi avem de-a face cu lucrurile din fața noastră, nu cu cele din spate sau din părțile laterale. Atunci când rostim o



Înclinare înainte

afirmație, corpul nostru o percepe la fel ca pe orice alt obiect cu care are de-a face, cum ar fi ecranul din față sau mâncarea din farfurie. Este ca și cum afirmația rostită s-ar afla în fața noastră, iar corpul ar trebui să o proceseze.

Revenind la exercițiul nostru: dacă te simți pregătit, rostește cuvintele „iubire necondiționată". Focalizează-te asupra lor și propune-ți să simți emoția asociată cu ele. În câteva momente, vei observa că trupul tău se înclină înainte. La fel ca o plantă care se orientează către lumină, el se orientează imediat către energia pozitivă a afirmației rostite, pe care o percepe ca fiind în fața sa. În unele cazuri, mișcarea corpului poate fi bruscă, nu graduală, și te poate lua prin surprindere!

În continuare golește-ți mintea și apoi rostește cuvântul „ură". Încearcă să simți emoția asociată cu acest cuvânt. Așa cum orice organism viu se îndepărtează automat de o substanță otrăvită sau periculoasă, corpul tău va avea tendința să se îndepărteze de cuvântul „ură", pe care îl percepe în fața sa. Cu alte cuvinte, el va începe să se încline înapoi, în cel mult zece secunde. Este foarte important să nu încerci să îți înclini în mod deliberat corpul într-o direcție sau alta. Balansul trebuie să fie întotdeauna instinctiv, oferindu-i astfel minții subconștiente șansa de a-ți vorbi în această manieră directă. Procesul este delicat și subtil și nu trebuie forțat. Pe măsură ce vei exersa, îți va fi din ce în ce mai ușor.



Înclinare înapoi

În continuare, rosteşte o afirmație despre care ştii sigur că este adevărată. De pildă, rosteşte-ți cu voce tare numele, spunând: „Numele meu este ....“ Să spunem că numele tău este Alex. În acest caz, spune cu voce tare: „Numele meu este Alex.“ Mintea ta subconştientă ştie că această afirmație este adevărată. De aceea, corpul tău va începe să încline înainte, întrucât se simte atras de orice afirmație pozitivă, coerentă sau adevărată.

Rosteşte acum o afirmație incorectă sau incoerentă. Spre exemplu, dacă numele tău este Alex, spune: „Numele meu este Chris“ sau „Numele meu este Kim“. Atât timp cât numele rostit nu îți aparține, mintea ta subconştientă va şti că afirmația rostită este incorectă. Dacă te vei focaliza asupra afirmației rostite, golindu-ți mintea de alte gânduri, vei simți cum corpul tău se înclină înapoi (în câteva secunde). Acest lucru se datorează faptului că el (inclusiv mintea subconştientă) respinge nu doar gândurile negative, cum ar fi „ură“, ci şi incoerența şi minciuna.

Menține-ți focalizarea mentală

După ce ai rostit afirmația de bază, ai grijă să îți menții mintea golită de alte gânduri care ar putea interfera cu ea. În caz contrar, minții tale subconştiente îi va fi greu să stabilească ce anume te interesează să afli. Spre exemplu, dacă rosteşti o afirmație pozitivă sau adevărată, dar apoi te gândeşti imediat la cearta pe care ai avut-o aseară cu soția, corpul tău se va înclina cel mai probabil înapoi, căci amintirea evenimentului de aseară este mai puternică, iar el va dori în mod natural să se îndepărteze de ea.

În această direcție, este foarte important să îți cultivi răbdarea. Dacă nu ai mai practicat până acum această metodă, este posibil să dureze ceva mai mult până când corpul tău va începe să se încline într-o direcție sau alta. Nu trebuie însă să te descurajezi.

Pe măsură ce vei continua să exersezi, timpul de reacție al corpului tău se va scurta. Partea cea mai dificilă a acestui exercițiu pentru foarte mulți oameni este necesitatea de a renunța pentru câteva clipe la controlul asupra corpului lor, permițându-i acestuia să facă ce dorește. Nu toți oamenii sunt dispuși să cedeze atât de ușor controlul. Din fericire, exercițiul este ușor de învățat, așa că nu va dura mult pentru când vei deveni un veritabil maestru al acestei tehnici.

Ceea ce contează este să rămâi focalizat asupra afirmației emise, să îți menții mintea liniștită și să îi permiți minții tale subconștiente să comunice cu tine prin intermediul corpului fizic.

Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu poți aplica fizic acest test, nu-ți face probleme. Există și alte opțiuni pe care ți le voi prezenta în capitolul 5.

Ai emoții nerezolvate captive?

Dacă te-ai familiarizat cu el, poți aplica Testul Balansului Corporal în scopuri terapeutice. Rostește afirmația: „Am o emoție nerezolvată captivă". Cel mai probabil, corpul tău se va înclina înainte, confirmându-ți astfel că ai cel puțin o astfel de emoție captivă. Chiar dacă el se înclină înapoi, nu te grăbi să tragi concluzia că nu ai nicio emoție nerezolvată captivă în corpul tău. Este posibil ca aceste emoții să fie îngropate

ceva mai adânc și să necesite un efort suplimentar pentru a fi descoperite. Vom discuta mai târziu despre dezgroparea și eliminarea acestor emoții captive profunde.

Ce sunt emoțiile nerezolvate captive

Tot ce există în Univers este alcătuit din energie, care se poate manifesta într-o formă fizică sau poate rămâne invizibilă. Manifestările acestei energii depind de frecvența lor de vibrație. Pe nivelul cel mai elementar, tot ce există este alcătuit din același material: energia. Nu numai că ești alcătuit tu însuți din energie, dar chiar în momentul de față prin tine trec și alte forme de energie. Printre formele invizibile ale energiei se numără undele radio, razele x, cele infraroșii, gândurile și emoțiile noastre.

> Noi suntem ca niște peștișori care înoată într-un ocean de energie. Energia este materialul din care sunt alcătuite toate lucrurile și care umple întregul spațiu.

Noi putem simți energia manifestată sub forma emoțiilor noastre, iar dacă energiile emoționale negative devin captive în corpul nostru, ele pot produce efecte foarte dăunătoare. Emoțiile nerezolvate captive sunt alcătuite din energie, la fel ca și corpul nostru și tot ceea ce există în Univers.

De unde vin emoțiile noastre

Cu mii de ani în urmă, medicii din antichitate au observat cu mare atenție corpul uman și au descoperit că

oamenii care se lasă dominați de anumite emoții fac boli fizice corespondente. Spre exemplu, cei care se lasă guvernați de mânie se îmbolnăvesc adeseori de ficat şi au probleme cu vezica biliară. Cei care îşi petrec foarte mult timp simțind durerea provocată de pierderea unei persoane dragi au probleme cu plămânii sau cu coloana vertebrală. Cei care se tem au probleme cu rinichii sau cu vezica urinară.

Observatorii din trecut au stabilit anumite corelații între emoțiile experimentate şi diferitele organe ale corpului, ajungând la concluzia că organele sunt cele care emit emoțiile percepute de oameni.

Cu alte cuvinte, dacă percepi o stare de teamă, energia acesteia este produsă de rinichii sau de vezica ta urinară. Dacă eşti îndurerat, energia durerii sufleteşti este produsă de plămâni sau de coloana vertebrală, şi aşa mai departe.

La ora actuală se ştie că anumite zone cerebrale sunt activate atunci când simțim diferite emoții şi că există anumite componente biochimice ale emoțiilor. În cartea sa, *Moleculele emoțiilor,* dr. Candace Pert explică pe larg această corespondență biochimică a naturii noastre, care este foarte corectă[3].

> Există însă și o latură energetică a naturii noastre, inclusiv a emoțiilor noastre, care abia începe să fie explorată de știința modernă.

În urma experienței acumulate în cadrul practicii clinice, personal sunt convins că organele noastre chiar produc emoțiile pe care le experimentăm. Medicii din antichitate au avut dreptate. Dacă simți o stare de mânie, aceasta nu este generată în totalitate de creierul tău. În realitate, ea emană din

[3] Candace B. Pert, *Moleculele emoţiilor: De ce te simţi aşa cum te simţi.*

ficatul sau din vezica ta biliară. Dacă te simți trădat, această emoție este emanată de inimă sau de intestinul tău subțire.

Până nu demult se credea că mintea şi corpul sunt complet separate şi că nu au nimic de-a face una cu cealaltă. La ora actuală, această diviziune nu mai este atât de clară şi nimeni nu ştie cu precizie unde se termină şi unde începe influența minții sau a corpului.

> *Întregul tău corp* este inteligent, nu doar creierul. Organele tale reprezintă inteligențe separate care îndeplinesc anumite funcții și care produc sentimentele și emoțiile.

Majoritatea oamenilor nu ştiu şi află cu surprindere că diferitele organe din corpul lor sunt cele care produc emoțiile pe care le simt. Principiul prezintă însă o serie de corelații distincte, care nu sunt cunoscute nici măcar de cei mai mulți dintre medici.

Au ucis-o emoțiile nerezolvate captive pe Dana Reeve?

Cu toții ne aducem aminte de incidentul tragic care l-a făcut pe actorul Christopher Reeve să devină paralizat. Majoritatea americanilor au fost emoționați de devoțiunea cu care soția actorului, Dana, i-a stat alături acestuia, şi s-au simțit şocați şi întristați când aceasta a murit. La doar zece luni după moartea soțului ei, ea a anunțat că suferă de cancer la plămâni, iar câteva luni mai târziu a murit. Avea 44 de ani.

Dana Reeve nu a fumat niciodată, dar a murit de cancer la plămâni. Medicii convenționali au afirmat că moartea ei s-a

datorat faptului că a fost o fumătoare pasivă. Personal, cred cu totul altceva. Plămânii sunt asociați cu durerea sufletească şi orice exces al acestei emoții conduce automat la crearea unor emoții captive care afectează de multe ori chiar organul care le-a emis. Dana avea toate motivele să sufere de durere sufletească, iar eu cred că aceste emoții captive, îndeosebi durerea, au fost în mare măsură responsabile pentru moartea ei, dacă nu cumva chiar în totalitate.

Bețivul furios

Un alt exemplu este felul în care îi afectează pe oameni alcoolul. Știm cu toții că foarte mulți alcoolici mor din cauza unor boli ale ficatului, dar și faptul că ei se înfurie adeseori atunci când se află sub influența alcoolului. Această substanță este procesată chimic de către ficat, iar o cantitate prea mare de alcool suprastimulează acest organ. Ori de câte ori un organ este suprastimulat, el generează într-o cantitate excesivă emoția care îi este caracteristică. Ficatul este cel care produce mânia. Așa se explică de ce alcoolismul conduce de multe ori la violență.

Dacă ai un organ bolnav, suprastimulat sau dezechilibrat într-un fel sau altul, emoțiile care îi corespund devin de regulă mult mai intense.

Emoțiile captive sunt întotdeauna emise de un organ particular, indiferent în ce parte a corpului rămân captive. Spre exemplu, mânia emană din ficat, dar atunci când devine captivă poate fi localizată în orice parte a corpului.

Corelațiile dintre organe și emoții sunt fascinante și este foarte important să înțelegem cum funcționează corpul

nostru. Din fericire, ele au fost stabilite în antichitate de către terapeuții energetici de atunci.

Medicina energetică

Vindecarea energetică este una din cele mai vechi practici cunoscute în istorie. Cu patru milenii înainte de Christos, vindecătorii știau deja că starea de sănătate depinde în mare măsură de calitatea energiei care curge prin corpul uman. În medicina chineză această energie este numită *Qi* sau *Chi*. În cea ayurvedică indiană, ea este numită *Prana*. Dezechilibrele la nivelul acestei energii ne afectează profund starea de sănătate fizică și mentală.

Am putea compara această energie cu electricitatea. Nimeni nu poate vedea electricitatea, dar toată lumea o poate simți. Ea nu are miros sau culoare, fiind invizibilă pentru ochiul liber, ceea ce nu o face mai puțin reală. Dacă ți-ai băgat vreodată degetul într-o priză sau dacă te-ai electrocutat când ai scos pâinea prăjită dintr-un prăjitor electric știi cu siguranță la ce mă refer. Chiar dacă nu o putem vedea, electricitatea există cu siguranță!

Noi ne-am obișnuit să percepem lucrurile în conformitate cu sistemele convingerilor noastre. Convingerile legate de lumea fizică se formează de la cea mai fragedă vârstă. La școală, copilul învață că dacă nu se ține bine de barele din sala de sport va cădea și se va lovi în mod dureros. Ceea ce nu își poate imagina el este faptul că oricât de solide i s-ar părea, atât barele cât și solul sunt alcătuite din energii aflate în vibrație. Oricât de mult ne-am dori noi să credem că lumea este așa cum ne-o imaginăm, Einstein, Tesla și alți savanți au de-

monstrat că Universul este mult mai complex și mai minunat decât credem noi.

Lumea cuantică

Probabil că ești familiarizat cu expresia: „Cunosc cutare lucru cum îmi cunosc palma (ca-n palmă).“ Problema este: cât de bine îți cunoști tu propria palmă?

Să analizăm puțin acest lucru. Ochii tăi văd suprafața pielii palmei, cu ridurile, amprentele și firele sale de păr. Într-adevăr, tu îți cunoști foarte bine palma, dar numai din această perspectivă. Dacă o privești însă la microscop, tu nu mai vezi pielea și ridurile ei, ci te trezești în fața unei planete ciudate, acoperită cu dealuri și văi.

Dacă mărești și mai mult puterea microscopului, astfel încât acesta să mărească suprafața pielii de 20.000 de ori, vei vedea o mare de celule. Dacă vei mări și mai mult imaginea, vei observa moleculele din care sunt alcătuite acestea, apoi atomii, iar în final norii de energie subatomică ce alcătuiesc acești atomi: electronii, protonii, neutronii și celelalte particule subatomice. Deși continui să ai în față propria ta palmă, aceasta nu mai seamănă deloc cu cea pe care o cunoșteai.

Dacă o privești cu ajutorul ochilor, palma ta pare solidă. Dacă o apeși pe nisipul ud, ea va lăsa o amprentă cât se poate de concretă. La un nivel microcosmic, în palma ta există însă foarte mult spațiu liber. De pildă, spațiul dintre doi electroni alăturați care se rotesc este în proporție de 99,99999999% gol. Cu alte cuvinte, mâna ta este în proporție de 99,99999999% goală! Dacă ai putea elimina întregul spațiu gol din mâna ta, aceasta ar deveni atât de mică încât ai avea nevoie de un

microscop pentru a o putea vedea! Deşi ar continua să conțină acelaşi număr de atomi şi ar cântări la fel de mult ca acum, ea ar dispărea din fața ochilor tăi.

Probabil că ai nevoie de puțin timp pentru a înțelege această idee. Palma ta pare solidă, dar în realitate ea este alcătuită dintr-o energie dinamică aflată într-o vibrație constantă. La ora actuală, fizicienii au ajuns la concluzia că aşa-zisele „particule subatomice" din care este alcătuit atomul nici măcar nu sunt particule, motiv pentru care preferă să măsoare conținutul atomului în „unități energetice", pentru a fi mai corecți[4].

Gândurile sunt alcătuite din energie

La fel ca orice altceva din Univers, gândurile sunt alcătuite tot din energie.

> Energia gândurilor nu este limitată. Cu alte cuvinte, gândurile tale nu au un anumit volum şi o anumită localizare, aşa cum se întâmplă cu corpul tău fizic.

Deşi tuturor ne place să credem că gândurile noastre nerostite rămân private şi ascunse în mintea noastră, acest lucru nu este adevărat.

Noi suntem la fel ca o stație radio care emite în permanență energia gândurilor noastre. Această energie umple imensitatea spațiului, influențând toate ființele în bine sau în rău.

Desigur, puțini sunt cei care chiar reuşesc să citească efectiv gândurile altor oameni, dar cu toții detectăm într-o

---

[4] Isaac Asimov, *Atomul: o călătorie prin cosmosul subatomic.*

măsură mai mare sau mai mică energia acestor gânduri la nivel subconştient. Dacă doreşti să te convingi, este suficient să priveşti cu atenţie pe cineva de la spate şi vei vedea că în câteva clipe acesta îşi va întoarce capul şi se va uita la tine. Foarte mulţi oameni au trăit această experienţă. Dacă nu ţi s-a întâmplat niciodată, încearc-o. Vei vedea că nu dă niciodată greş!

Suntem cu toții conectați

Adevărul este că marea familie a umanităţii este conectată la nivel energetic. Atunci când un om suferă şi moare în colţul opus al planetei, noi îi simţim agonia la nivel subconştient şi suntem afectaţi de ea. Tragediile de orice fel sunt percepute global la nivel subconştient şi întreaga lume este afectată de ele. La fel, atunci când în lume se întâmplă ceva minunat, cu toţii ne bucurăm la nivel subtil.

Faptul că suntem cu toţii conectaţi se manifestă adeseori sub forma unor gânduri subtile care trec pragul dintre mintea subconştientă şi cea conştientă, devenind efective.

Se spune că această conexiune energetică este extrem de puternică între mamă şi copilul ei. Într-adevăr, foarte multe mame simt intuitiv atunci când copilul lor are probleme. Nu întâmplător, acest fenomen este numit intuiţie maternă. Propria mea mamă era o veritabilă expertă în acest domeniu. Cel mai probabil, conexiunea pe care o avem cu toţii cu mama noastră este atât de puternică deoarece există un cordon ombilical spiritual care ne leagă de ea.

Cel mai ilustrativ exemplu pe care îl cunosc referitor la această conexiune energetică i s-a petrecut uneia dintre

pacientele mele acum câțiva ani. Într-o seară, aceasta se afla acasă și se uita la televizor împreună cu soțul ei. Dintr-odată, ea a început să simtă dureri atroce în corp, care păreau să se deplaseze în mod inexplicabil dintr-o parte în alta a corpului. Violența acestui atac subit a fost înspăimântătoare, iar când simptomele au dispărut, femeia s-a simțit ușurată, dar epuizată și foarte speriată. Nu mai trăise niciodată așa ceva până atunci și nu avea nicio idee ce se petrecuse. Încercarea ei de a explica acest atac bizar, dar cumplit de dureros, a uimit pe toată lumea, inclusiv pe medicii ei.

Trei zile mai târziu, femeia a primit un telefon de la fiul ei, care lucra în Filipine. Acesta a sunat-o de pe patul de spital și i-a spus că fusese bătut până la sânge de polițiștii locali cu câteva zile mai înainte. Atunci când cei doi au comparat momentul bătăii primite de fiu cu cel în care au apărut simptomele mamei, au constatat șocați că acestea erau identice. După toate aparențele, mama era suficient de conectată cu fiul ei pentru „a-i simți literalmente durerea". Și mai vorbim de intuiția maternă!

Gândurile sunt foarte puternice

Gândurile noastre sunt extrem de puternice. Ori de câte ori rostim cu voce tare sau scriem ceea ce gândim, noi ne folosim de energia gândurilor noastre pentru a influența lumea din jur. Tot ceea ce se petrece în viața noastră se datorează gândurilor, convingerilor și intențiilor noastre.

Oamenii de știință au conceput experimente de laborator care au demonstrat în mod repetat că gândurile pot influența

direct rata de creştere a plantelor, ciupercilor şi bacteriilor. William Tiller, fizician la Universitatea Stanford, a arătat că gândurile pot influența chiar şi instrumentele electronice[5].

Studiile științifice au arătat că atunci când energia gândurilor este direcționată în mod intenționat, ea poate influența o altă persoană, indiferent dacă aceasta se află în imediata apropiere sau la mare distanță.

Spre exemplu, dacă persoana care se concentrează se foloseşte de imagini mentale relaxante sau active, ea poate induce o senzație de calm sau de anxietate unei persoane-țintă. Efectul este atât de concret încât poate fi măsurat în laborator prin răspunsul galvanic al pielii, o metodă extrem de sensibilă de măsurare a schimbărilor electrice la nivelul pielii[6].

În aceste condiții, îți poți imagina cu uşurință în ce fel te afectează pe tine propriile tale gânduri. Mintea tuturor oamenilor rulează în permanență un monolog interior. Tu ce îți spui? Foarte mulți oameni se critică singuri de mult mai multe ori decât se laudă. Dacă te încadrezi în această categorie, dialogul interior negativ îți poate face mai mult rău decât crezi.

Nu este însă vorba numai de tine. Nu te-ai întrebat niciodată dacă ceilalți oameni îți pot simți gândurile şi emoțiile legate de ei? Într-adevăr, mintea lor subconştientă detectează încontinuu vibrațiile gândurilor tale. Nu ți s-a

---

[5] William A. Tiller, Walter E. Dibble, Jr. şi Michael J. Kohane, *Actele conştiente ale creaţiei: Naşterea unei noi ştiinţe a fizicii*.

[6] William A. Tiller, *Ştiinţa şi transformarea umană: energiile subtile, intenţia şi conştiinţa*.

întâmplat niciodată ca un prieten să spună la un moment dat exact lucrul la care te gândeai tu? Sau să știi instinctiv cine este la telefon înainte de a ridica receptorul, ba chiar înainte de a-i auzi țârâitul? Acestea nu sunt simple coincidențe, ci dovezi garantate ale puterii energiei gândurilor.

Descoperirea emoțiilor nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoțiilor aplică același principiu: al detectării vibrațiilor gândurilor și sentimentelor (personale sau ale unei alte persoane). Singura diferență este că aceste gânduri și aceste sentimente nu sunt ghicite, ci sunt revelate de corp în urma unor întrebări directe. Numai în acest fel pot fi eliminate o dată pentru totdeauna emoțiile nerezolvate captive.

Noroc accidental versus precizie

Orice practicant al unei arte vindecătoare îți poate spune că marea majoritate a oamenilor poartă încontinuu cu ei (sub formă energetică) bagajul emoțional rămas din trecutul lor. Corpul nostru fizic păstrează diferite emoții captive, lucru cunoscut de mulți medici și de terapeuții care lucrează cu corpul, care știu că o simplă atingere estre uneori suficientă pentru a declanșa un flux uimitor de emoții și de amintiri la pacientul lor. Practic, toții terapeuții pe care îi cunosc (din diferite domenii, de la chiropracticieni la bioenergeticieni sau masori) au trăit această experiență, provocând o descărcare emoțională neașteptată la un pacient, generată de eliminarea energiei rămase captive în corpul acestuia. Eliminarea acestor emoții nerezolvate captive conduce adeseori la o vindecare miraculoasă și foarte profundă. Orice eliminare aleatorie, deși norocoasă, de acest fel este întotdeauna binevenită, dar ea nu rezultă în urma intenției terapeutului, ci este pur accidentală.

Codul Emoțiilor reprezintă o abordare mult mai precisă. De multe ori îmi place să mă gândesc la el ca la o „operație chirurgicală emoțională", întrucât scopul nostru este de a căuta emoțiile nerezolvate captive cu intenția clară de a le extirpa (elimina). Din acest punct de vedere, nimic nu este lăsat la întâmplare. Emoțiile nerezolvate captive pot fi atât de distructive încât trebuie căutate și eliminate cu orice preț, după care trebuie să solicităm corpului confirmarea că a scăpat de ele. Exact asta face Codul Emoțiilor, într-o manieră pe cât de simplă, pe atât de precisă.

Emoțiile nerezolvate captive și copiii

Personal, am doi fii gemeni care la ora la care scriu această carte au 18 ani. Una din primele mele experiențe legate de emoțiile nerezolvate captive a fost legată de fiul meu Rhett, pe când acesta mergea de-a bușilea. Deși sunt gemeni, Rhett și Drew sunt la fel de diferiți ca orice alți băieți. Drew a fost întotdeauna foarte afectuos cu soția mea și cu mine. Rhett a fost și el foarte afectuos cu soția mea, dar pe mine a început să mă respingă după ce a trecut de vârsta de trei ani. Ori de câte ori încercam să îl îmbrățișez sau să mă joc cu el, mă respingea și îmi spunea: „Doctor rău! Pleacă!" La început am crezut că trece prin cine știe ce etapă și că aceasta îi va trece în mod natural, dar sentimentele sale negative față de mine au persistat mai bine de un an, umplându-mă de frustrare. Nu puteam înțelege de ce mă respingea atât de insistent micuțul meu băiat.

Într-o seară, stăteam cu Jean și discutam împreună. Rhett se afla în brațele mamei sale. Mi-am deschis brațele și l-am îmbrățișat, dar m-a respins ca de obicei și mi-a spus

cuvintele devenite clişeu: „Doctor rău! Pleacă!" De această dată chiar m-a rănit. Ochii mi s-au umplut de lacrimi şi am simțit o mare apăsare în zona inimii. Soția mea mi-a spus imediat:

– Ştii, ar putea fi vorba de o emoție captivă.

Până atunci nu tratasem decât adulți de emoții nerezolvate captive. Ne-am decis imediat să îl testăm pe Rhett şi să vedem ce se întâmplă. Aplicând Codul Emoțiilor, am descoperit că micuțul avea într-adevăr o emoție nerezolvată captivă, şi anume durerea sufletească. În mod curios, nu era o durere pe care i-o provocasem eu, ci invers, o durere pe care crezuse că mi-a provocat-o el. Aceasta a fost suficient de puternică pentru a-i crea o emoție captivă în corp. Testele au arătat că emoția a devenit captivă când m-am certat cu fiica mea mai mare, moment la care a asistat şi Rhett. Deşi el nu avea nimic de-a face cu cearta noastră, fiind foarte mic, a perceput-o ca pe o durere sufletească pe care mi-a provocat-o fiica mea şi şi-a însuşit-o.

I-am eliminat emoția captivă şi spre uimirea mea, a venit imediat la mine şi m-a luat în brațe. Am izbucnit în lacrimi şi l-am strâns la piept, uluit, dar plin de entuziasm în urma celor întâmplate. M-am gândit fără să vreau că dacă fiul meu s-a putut transforma instantaneu în urma eliberării unei emoții nerezolvate captive, aş fi putut ajuta nenumărați alți copii să treacă prin acelaşi proces.

Fiica pilotului

A doua zi, am discutat la clinică cu o pacientă despre ceea ce s-a întâmplat cu Rhett. Aceasta mi-a spus imediat:

– Știți, cred că și fetița mea ar putea avea o emoție nerezolvată captivă. Soțul meu este pilot de avion, așa că lipsește săptămânal de acasă câteva zile la rând, iar atunci când se întoarce, fetița noastră în vârstă de șase ani fuge de el și se ascunde. Pur și simplu nu vrea să aibă nimic de-a face cu el, iar acest lucru îi rupe inima.

A adus-o pe fetiță în cabinetul meu chiar a doua zi. Am descoperit că avea într-adevăr o emoție nerezolvată captivă legată de tatăl ei, și anume tristețea generată de plecările repetate și prelungite ale acestuia de acasă. La un moment dat, această tristețe a devenit suficient de puternică pentru a genera un dezechilibru la nivel corporal și a devenit captivă în corpul ei. Energia ei emoțională exercita un efect subconștient extrem de puternic, influențându-i comportamentul față de tatăl ei. I-am eliminat emoția, iar mama și fiica au plecat acasă.

În săptămâna următoare mama s-a întors la cabinetul meu și mi-a spus:

– Dr. Nelson, tratamentul dumneavoastră emoțional dă rezultate excelente. Când am venit la dumneavoastră săptămâna trecută soțul meu era plecat de acasă. Acum câteva zile s-a întors dintr-o călătorie peste ocean și de îndată ce a deschis ușa fetița noastră a alergat la el și l-a luat în brațe. Nu a mai făcut niciodată așa ceva până acum. Absolut niciodată! Soțul meu este entuziasmat la culme! Nu știu cum să vă mulțumesc.

Drew și nașterea sa traumatizantă

Când gemenii mei aveau patru ani, Rhett era extrem de vorbăreț și articula foarte bine cuvintele. În schimb, Drew

rareori scotea vreun cuvânt, astfel încât soția mea și cu mine am început să ne facem griji. Deși avea patru ani, Drew nu forma încă fraze întregi. Chiar și atunci când rostea vreun cuvânt, își ducea mâna la gură, ca și cum i-ar fi fost teamă să spună ceva.

În general părea un copil temător. De pildă, când ne-am dus pentru prima oară la ștrandul din cartier, Rhett s-a aruncat imediat în apă, dar Drew a rămas pe margine, privind cu anxietate ce se întâmpla. Nu-i plăcea niciodată să încerce lucruri noi. În plus, era claustrofobic. Dacă ieșea la joacă și ușa se închidea în urma lui, intra în panică și începea să țipe.

Testele psihologice au arătat că Drew avea un coeficient de inteligență ridicat, dar nu se dezvolta la fel de rapid ca și ceilalți copii de vârsta lui. Testele de auz au indicat un auz normal. Pe scurt, medicii nu înțelegeau ce se întâmpla cu Drew.

După experiența cu Rhett, ne-am decis să vedem dacă Drew nu avea la rândul lui emoții nerezolvate captive în corp care ar fi putut fi cauza acestor simptome.

Când i-am făcut testele, am descoperit imediat că avea nu una, ci mai multe astfel de emoții rămase captive din ziua în care s-a născut, când i s-au întâmplat o serie de evenimente traumatice.

Durerile facerii au durat foarte mult în cazul lui Jean, prelungindu-se la 22 de ore. Rhett s-a născut primul. Părea un copil frumos și mulțumit și a adormit imediat. Drew s-a născut 14 minute mai târziu, dar era vânăt și arăta foarte rău. Medicii s-au ocupat imediat de el, fără să fie însă siguri că va supraviețui. Pe scurt, situația lui Drew a fost critică la naștere.

În cele din urmă a reușit să supraviețuiască, dar în următoarele zece zile a continuat să treacă printr-o perioadă

extrem de traumatizantă. După două zile de stat în spital i-am luat pe băieți acasă, dar a trebuit să ne întoarcem la spital pentru a vedea ce se întâmplă cu Drew. Nu putea suge lapte de la pieptul mamei sale şi slăbea rapid. Medicii ne-au spus că era infectat cu un virus care îi punea în pericol viața. Pentru a-l salva, ei i-au introdus un ac în coloana vertebrală a corpului său micuț şi i-au administrat antibiotice intravenos.

În pofida dorinței noastre, eu şi cu Jean nu am avut voie să stăm în salonul de operație în timpul acestei proceduri medicale, aşa că nu l-am putut mângâia în niciun fel, ascultând neputincioşi urletele sale în timp ce medicii încercau să îi înfigă acele în venele sale minuscule şi în coloana sa.

De atunci, nu am mai discutat de aceste evenimente traumatice între noi şi nici nu am încercat să îi explicăm lui Drew ce s-a întâmplat atunci după ce a mai crescut. Sincer să fiu, ne era greu chiar şi să ne aducem aminte de acea perioadă. Patru ani mai târziu, Drew nu îşi mai aducea aminte nimic din ceea ce i s-a întâmplat la naştere, dar continua să fie extrem de speriat de foarte multe lucruri.

În urma testelor făcute, am descoperit şi i-am eliminat pe rând toate emoțiile captive asociate cu acele evenimente traumatice. Am rămas uimit de tot ce a perceput Drew în primele zile ale vieții sale şi cât de profund l-au speriat acestea la nivel emoțional. În perioada intrauterină se aşteptase ca venirea pe lume să fie o sărbătoare, dar s-a trezit într-o situație incredibil de dureroasă, căreia nu i-a putut face față psihic. Nu-i de mirare că a perceput această lume ca pe un iad. Aşa cum era de aşteptat, am descoperit în corpul lui emoțiile captive ale fricii, terorii şi abandonării, adică exact ceea ce trebuie să fi simțit în salonul de urgență în timpul procedurilor medicale pe care le-a suportat cu atâta greutate.

O altă emoție captivă pe care am descoperit-o a fost aceea a panicii în pântecul mamei sale, când aştepta la rând să se nască după fratele său încăpățânat, care nu s-a grăbit deloc să iasă din căminul său întunecat şi foarte confortabil. Această emoție s-a dovedit a fi cauza claustrofobiei sale.

În plus, am descoperit la Drew emoția captivă a mâniei, pe care *a moştenit-o* de la bunicul său. După toate aparențele, aceasta era cauza încăpățânării sale de a nu vorbi cu nimeni, deşi ar fi putut face cu uşurință acest lucru. Practic, se temea să nu rănească pe cineva prin cuvintele sale, fapt care explică inclusiv de ce îşi ducea întotdeauna mâna la gură atunci când vorbea. I-am eliminat toate aceste emoții nerezolvate captive, după care ne-am dus cu toții la culcare.

A doua zi dimineața la micul dejun nu ne-a venit să credem ce se întâmpla! Drew era ca o moară stricată. Pentru prima dată în viață, a vorbit în fraze întregi. Nemaifiind ataşat de traumele din trecut prin emoțiile sale captive, el s-a eliberat subit de toate fricile sale. Claustrofobia i-a dispărut de asemenea şi a devenit peste noapte un copil luminos, fericit şi extrem de curios să le afle pe toate.

Emoțiile nerezolvate captive sunt foarte frecvent întâlnite

Atunci când te uiți la cineva este greu de spus dacă are sau nu emoții nerezolvate captive, dar în realitate aproape toată lumea are. De-a lungul anilor de practică, rareori mi s-a întâmplat să tratez un pacient la care să nu găsesc emoții nerezolvate captive pe care să le identific cu uşurință. Îmi amintesc totuşi de un astfel de pacient. Era un bărbat care

practica foarte mult meditația spirituală și care părea extrem de calm și un om foarte pozitiv, care își controla cu ușurință emoțiile. Tocmai am spus că „își controla cu ușurință emoțiile?" vom vorbi mai multe despre acest subiect în capitolul 10, în care ne vom referi la evitarea pe viitor a emoțiilor captive.

> Marea majoritate a oamenilor au emoții nerezolvate captive, rezultate în urma călătoriei lor prin viață până în momentul prezent.

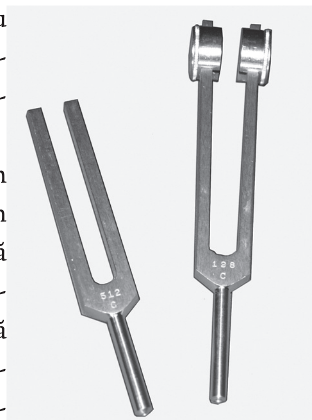
Adeseori, atunci când cineva trece printr-un eveniment traumatic sau foarte intens, cum ar fi un accident de mașină, o ceartă sau un divorț, el rămâne cu o energie emoțională captivă în corpul său. Cu toate acestea, nu toate evenimentele emoționale generează emoții captive. Corpul este special conceput pentru a gestiona energia emoțională acumulată în timpul evenimentelor obișnuite ale vieții de zi cu zi. Emoțiile nu devin captive decât în urma unor circumstanțe epuizante, cum ar fi rezistența scăzută, oboseala sau alte dezechilibre. Atunci când corpul nostru nu funcționează la capacitate optimă, el este mai vulnerabil în fața emoțiilor, care pot deveni captive.

Rezonanța și emoțiile nerezolvate captive

Orice emoție captivă rezidă într-o anumită locație a corpului, de unde își emite vibrația sa specifică. Nu trece mult și vibrația sa se generalizează, determinând și țesuturile înconjurătoare să emită aceeași frecvență. Fenomenul este numit *rezonanță*.

La seminarele mele mă folosesc adeseori de diapazoane pentru a demonstra cât de puternic răspunde Universul la fenomenul rezonanței. Unul din diapazoanele mele vibrează pe frecvența de 512 Hz şi scoate un sunet foarte ascuțit. Al doilea diapazon are alte dimensiuni, vibrează pe frecvența de 128 de Hz şi scoate un sunet mult mai grav.

Dacă plasăm mai multe diapazoane de mărimi diferite într-o cameră şi lovim unul dintre ele, toate celelalte diapazoane acordate pe aceeaşi frecvență încep să vibreze slab. Chiar dacă oprim sunetul primului diapazon, celelalte continuă să vibreze. Acest principiu este universal valabil în tot Universul, nefiind specific numai diapazoanelor.



Diapazoane

Spre exemplu, dacă lovim un diapazon şi îl plasăm lângă un geam de sticlă, acesta începe să vibreze pe aceeaşi frecvență. Diapazonul forțează energia sticlei să intre în mişcare, la unison cu propria sa vibrație. O emoție nerezolvată captivă poate fi comparată cu un diapazon intern care vibrează încontinuu pe frecvența specifică a emoției negative. Din păcate, această vibrație poate atrage alte energii cu aceeaşi frecvență în viața noastră.

Nu ți s-a întâmplat niciodată să vezi o persoană foarte agitată care înnebuneşte o lume întreagă prin vibrația sa? Să spunem că aştepți calm în sala de aşteptare a unui medic împreună cu alți oameni care răsfoiesc liniştiți diferite reviste, când apare un pacient foarte nervos. El măsoară sala cu pasul,

ridică o revistă, dar o pune imediat la loc, fără să o deschidă, se rățoieşte la secretară, iar limbajul corpului său îi trădează starea de nervozitate. Totuşi, cel mai puternic efect este cel invizibil.

Pacientul nervos transmite o vibrație foarte puternică a agitației de îndată ce intră în sala de aşteptare. Celulele corpului tău, la fel ca şi cele ale secretarei şi ale celorlalți pacienți încep imediat să vibreze pe frecvența nervozității şi în scurt timp toată lumea începe să se simtă puțin agitată. Întreaga atmosferă din sala de aşteptare se schimbă brusc. Oamenii încep să simtă o altă stare şi să reacționeze diferit. Pacientul nervos nu numai că atrage mai multă agitație în viața sa, dar le-o transmite şi celor din jurul lui.

Vibrațiile negative

Dacă ai o emoție nerezolvată captivă, tu atragi din ce în ce mai mult respectiva vibrație în viața ta. Acest lucru te face să simți mult mai frecvent şi mai intens respectiva emoție decât alți oameni.

Am putea compara o emoție nerezolvată captivă cu o sferă de energie, ceea ce şi este de altfel. Astfel de sfere au mărimi şi forme, deşi sunt alcătuite exclusiv din energie şi rămân invizibile pentru ochiul liber. Mărimea lor variază între cea a unei portocale şi cea a unui pepene.

> Energia emoțională captivă are întotdeauna o locație precisă în corp, iar țesuturile afectate de sfera ei de influență intră în rezonanță cu vibrația ei. Cu alte cuvinte, ele încep să experimenteze efectiv vibrația emoției captive, în mod continuu.

Să spunem că ai în corp emoția captivă a mâniei, pe care o porți de ani de zile, fără măcar să știi că ea există acolo. În consecință, ori de *câte* ori te trezești într-o situație în care *te-ai putea* înfuria, tu *chiar devii furios*. Acest lucru se datorează faptului fascinant și concret că o parte din tine *este deja* furioasă.

Atât timp cât o parte a corpului tău vibrează *deja* pe frecvența mâniei din cauza unei emoții nerezolvate captive, este mult mai ușor ca întregul tău corp să intre în rezonanță cu mânia atunci când se întâmplă ceva ce *ar putea* trezi o reacție de furie în ființa ta.

Mulți oameni nu înțeleg de ce își pierd atât de ușor cumpătul sau de ce nu își pot controla anumite emoții. Explicația este cât se poate de simplă: emoția pe care încearcă să o controleze este captivă în corpul lor în urma unei experiențe din trecut de care de cele mai multe ori nici măcar nu își mai aduc aminte.

Atunci când emoțiile nerezolvate captive sunt eliminate din corp, efectul este mai puternic decât în cazul oricărei alte forme de terapie. Adeseori, emoția dispare ca și cum nu ar fi existat niciodată, iar odată cu ea dispare și comportamentul asociat ei.

Știu că pare greu de crezut la prima vedere, dar dacă vei experimenta direct acest proces te vei convinge rapid. Atât timp cât nu îți vei elimina propriile emoții nerezolvate captive, vei continua să te lupți inutil cu povara acestora.

Lori și majoreta

Personal, am văzut acest fenomen repetându-se de nenumărate ori, dar doresc să îl ilustrez prin experiența parti-

culară a unei anumite paciente pe nume Lori. Aceasta avea în corp emoția captivă a resentimentului. Când am încercat să trasez în timp originea incidentului ce a stat la baza emoției devenite captive, am descoperit că acesta s-a petrecut pe când Lori se afla la liceu, când ea nutrea un resentiment față de o colegă. Când i-am spus acest lucru, Lori a sărit imediat în sus:

– A, știu exact despre ce este vorba!

Mi-a explicat apoi că a avut o colegă în echipa de majorete pe care nu o putea suporta. Din motive care o privesc personal, i-a purtat acestei colege un mare resentiment în timpul anilor de liceu. Nedispărând practic niciodată, acesta a devenit captiv în corpul lui Lori.

– Știți, mi-a spus ea, încă îi mai port resentimente acestei foste colege. Bănuiesc că sună ciudat, acum că am 43 de ani, iar anii mei de liceu au trecut de mult. Normal ar fi fost să uit complet de ea, dar iată că nu reușesc. Nu am mai văzut-o pe acea fată din liceu, dar ori de câte ori îmi amintesc de ea, simt instantaneu cum resentimentele se acumulează în mine, ca și cum aș retrăi acea perioadă din viața mea.

I-am explicat lui Lori mecanismul prin care o emoție devenită captivă ne îngreunează foarte mult capacitatea de detașare față de anumite lucruri pe care am dori să le uităm. Folosind un magnet, i-am eliminat emoția captivă în numai câteva secunde, după care Lori a plecat. Am revăzut-o câteva zile mai târziu, când mi-a spus pe un ton plin de entuziasm:

– Dr. Nelson, a funcționat! Aseară am vorbit la telefon cu o veche prietenă și ne-am amintit fără să vrem de numele acelei fete. Pentru prima dată din liceu nu am simțit absolut nimic! În mod normal m-aș fi aprins imediat din cauza resentimentelor, dar acum nu am simțit nimic! E fantastic! Vă mulțumesc!

Problema mâniei cu care s-a confruntat Kirk întreaga viață

Kirk a fost întotdeauna un om furios. A venit la mine când avea aproape 80 de ani pentru a-şi trata o durere de spate. Mi-am dat însă repede seama că îl mai deranja şi altceva. S-a rățoit la personalul meu şi nici cu mine nu s-a dovedit prea amabil. Se purta mizerabil cu soția lui, deşi aceasta nu ştia cum să îi mai facă pe plac. La început am atribuit acest comportament faptului că avea dureri. În timp, durerile de spate au început să scadă în intensitate, dar comportamentul lui agresiv nu s-a schimbat deloc. De aceea, m-am decis să îl testez şi am găsit în corpul lui următoarele emoții nerezolvate captive: mânia, amărăciunea, anxietatea, resentimentele, frustrarea şi teama, majoritatea datând din copilărie.

> În urma eliberării acestor emoții, Kirk a devenit un alt om. La ora actuală este cel mai dulce și mai blând soț din lume, fiind mult mai preocupat de bunăstarea soției sale decât de propriile dureri.

Înainte, Kirk se plângea în permanență şi de orice. La ora actuală, este bun ca pâinea caldă, este preocupat înainte de toate de semenii săi şi are întotdeauna un zâmbet pe față. Nu se mai plânge decât rareori. Toți cei care îl cunosc au sesizat această transformare. Ce viață ar fi putut duce dacă şi-ar fi eliminat mai din timp emoțiile nerezolvate captive…

Kirk a avut întotdeauna latitudinea de a-şi alege starea emoțională, dar emoțiile sale captive i-au facilitat rezonanța cu ele. Diferite părți ale corpului său erau mânioase, pline de amărăciune, de anxietate, de resentimente, de frustrări şi de

teamă. De aceea, el a manifestat din plin aceste emoții de-a lungul întregii sale vieți, până când am reușit să îl eliberez de ele.

Efectul unui dezechilibru

Putem explica aceste fenomene inclusiv prin natura cuantică a corpului nostru. Atunci când ne trezim dimineața, noi ne așteptăm să ne vedem corpul arătând exact la fel ca în ziua de dinainte. De aceea, acesta ni se pare solid și previzibil. Atunci când ne îmbrăcăm și ne uităm în oglindă, nu ne așteptăm niciodată să vedem în locul brațelor și picioarelor noastre vârtejuri de energie. Și totuși, pe un anumit nivel chiar asta suntem.

> Indiferent cum îl percepem, corpul nostru este un set de energii în vibrație, care sunt foarte strâns asociate.

Atunci când introducem vibrația negativă a unei emoții nerezolvate captive în această ecuație, noi modificăm inevitabil rata de vibrație a ansamblului.

Diferențele nu sunt neapărat vizibile cu ochiul liber, dar ele pot fi totuși sesizate pe alte canale.

Îți mai aduci aminte de efectul diapazonului? Atunci când găzduiește o emoție nerezolvată captivă, corpul nostru atrage automat alte emoții cu aceeași frecvență de vibrație. Spre exemplu, dacă emoția captivă este teama, noi devenim din ce în ce mai temători. Cu cât energia respectivă rezidă mai mult timp în corpul nostru, cu atât mai mult ne obișnuim cu ea. În timp ajungem chiar să ne considerăm noi înșine o per-

soană temătoare, iar acest lucru nu ne mai deranjează atât de mult. În realitate, doar o parte a corpului nostru vibrează pe frecvența fricii captive, manifestată sub forma unei sfere energetice în locația respectivă. Acea parte a corpului nostru simte în permanență vibrația fricii, determinându-ne să intrăm mai ușor în această stare de spirit atunci când trecem printr-o situație dificilă. Cu alte cuvinte, datorită faptului că o parte a corpului nostru vibrează pe frecvența fricii, nu trece mult și întregul nostru corp se ia după ea, datorită fenomenului de rezonanță.

Unde se atașează emoțiile nerezolvate captive în corpul nostru

Mulți oameni mă întreabă de ce se atașează emoțiile nerezolvate captive în anumite părți ale corpului și nu în altele. Experiența m-a învățat că aceste emoții se atașează întotdeauna de părțile corporale cele mai vulnerabile, fie datorită unei susceptibilități genetice, fie datorită unei răni sau unui deficit nutrițional care slăbește sau dezechilibrează energia din zona respectivă.

Uneori, locul ales de emoția captivă reprezintă și un mesaj simbolic sau metaforic al subconștientului, care ne guvernează corpul și visele.

> Limbajul minții subconștiente folosește simboluri și metafore. De aceea, este firesc ca emoțiile nerezolvate captive să se localizeze în zone care au o anumită semnificație simbolică.

Spre exemplu, să spunem că o prietenă a pierdut o sarcină, iar acest lucru te îndurerează. Dacă nu reușești să te detașezi

de această emoție după ce ai experimentat-o, aceasta devine captivă în corpul tău. Într-un astfel de caz, nu m-ar mira dacă emoția durerii ar deveni captivă în pântecul sau într-unul din sâni, adică în organele creatoare și hrănitoare. La fel, dacă treci printr-o perioadă dificilă în viață în care nimic nu pare să-ți meargă bine, te simți frustrat și copleșit, părându-ți-se că porți întreaga povară a lumii pe umerii tăi. Într-adevăr, emoțiile nerezolvate captive se localizează într-unul din umeri. Dincolo de aceste exemple simbolice însă, realitatea este că emoțiile nerezolvate captive se pot atașa de orice parte corporală.

Dacă nu observi dezechilibrul creat, acesta se poate perpetua ani la rând. În cele din urmă, el îți poate cauza mari probleme de sănătate, deopotrivă la nivel fizic și psihic.

Natura duală a emoțiilor nerezolvate captive

Emoțiile nerezolvate captive ne pot afecta în două feluri distincte: psihic și fizic. Pentru început, vom vorbi de efectele psihice sau mentale ale acestor emoții. Acestea au tendința de a genera reacții emoționale excesive sau exagerate. Să vedem mai întâi de toate câteva situații din viața reală în care emoțiile nerezolvate captive au generat efecte mentale evidente.

Marie și trauma ei

Unul din cele mai dramatice exemple de acest fel pe care le cunosc este cel al lui Marie, o pacientă frumoasă și cu suflet ales pe care am avut-o cândva, în vârstă de 50 și ceva de ani.

Cu un an înainte să vină la mine, unicul ei fiu fusese asasinat cu brutalitate. Aşa cum era de aşteptat, moartea fiului ei a reprezentat o lovitură cumplită pentru Marie. Ca şi cum acest lucru nu ar fi fost de ajuns, procesul asasinului fiului ei a fost amânat de nenumărate ori de către diferite tribunale, astfel încât evitarea deznodământului nu i-a permis lui Marie să uite şi să se detaşeze de întreaga poveste.

Când a venit pentru prima dată la mine, Marie trecea printr-o perioadă foarte dificilă. În anul care trecuse de la uciderea fiului ei nu a făcut practic altceva decât să își jelească băiatul. Când am testat-o pentru a-i găsi emoțiile nerezolvate captive, am descoperit o sumedenie de emoții, toate asociate cu moartea fiului ei. Le-am eliminat imediat. Instantaneu, Marie s-a simțit uşurată, redevenind persoana echilibrată care fusese întotdeauna. La ora actuală, deşi fiul ei continuă să îi lipsească, ea rămâne una dintre cele mai fericite şi mai echilibrate persoane pe care le cunosc.

Emoțiile ei captive i-au zdruncinat acest echilibru prin susținerea unei vibrații negative. După ce le-am eliminat, ea a putut trece prin perioada de doliu într-o manieră mult mai sănătoasă.

Povestea lui Sarah și a asasinării președintelui J.F. Kennedy

Nu o voi uita niciodată pe Sarah, o bătrânică dulce în vârstă de 71 de ani care a venit la mine la tratament. I-am aplicat testul muscular şi i-am întrebat subconştientul de ce anume are nevoie să se elibereze. Cu această ocazie, am descoperit emoția captivă a tristeții.

Chiar dacă mintea conştientă nu îşi mai aminteşte întotdeauna anumite lucruri, cea subconştientă nu uită niciodată nimic. De aceea, ea cunoaşte povestea detaliată a fiecărei emoții captive: când a devenit aceasta captivă, despre ce emoție este vorba, în ce circumstanțe s-a produs evenimentul, şi aşa mai departe.

Prin întrebările pe care i le-am pus subconştientului lui Sarah, am încercat să stabilesc când s-a petrecut incidentul. Răspunsul a fost că emoția tristeții a devenit captivă în trupul lui Sarah în anul 1963.

Având o intuiție, i-am întrebat subconştientul:

– Are această tristețe ceva de-a face cu asasinarea preşedintelui John F. Kennedy?

„Da", mi-a răspuns testul muscular.

Când i-am spus lui Sarah ce am descoperit, ea a izbucnit în lacrimi. Printre suspine, mi-a spus:

– O, da, asasinarea preşedintelui m-a afectat teribil, iar mai târziu, când fiul lui, John Jr., a murit în acel tragic accident de avion, mi-am adus aminte de întreaga poveste. Am plâns zile întregi.

Cine îşi mai aminteşte acea zi neagră din noiembrie 1963, ştie cât de mari au fost şocul şi tristețea la nivel național. În această zi, întreaga ființă a lui Sarah s-a umplut de tristețe. Emoția a copleşit-o, fiind prea intensă pentru a putea fi procesată de corpul ei fizic, şi astfel a devenit captivă în el.

Emoțiile nerezolvate captive ne afectează la nivel emoțional

Emoțiile nerezolvate captive generează întotdeauna o vibrație energetică specifică, fiind asociate în mintea noastră

cu anumite evenimente. În cazul lui Sarah, emoția tristeții (care are propria sa frecvență de vibrație) a fost asociată de corpul și de mintea ei cu moartea subită a președintelui Kennedy. Când John Kennedy Jr. a murit în mod tragic în urma unui accident de avion, tristețea ei naturală asociată cu acel eveniment a fost amplificată de emoția deja captivă în corpul ei. O parte a corpului ei, cea în care a devenit captivă emoția, era deja scufundată de ani de zile în tristețea provocată de moartea lui JFK.

Când Sarah a auzit vestea morții fiului lui John Fitzgerald Kennedy, întregul ei corp a intrat în rezonanță cu emoția captivă în ea. Rezultatul a fost că în loc să plângă puțin, iar apoi să își vadă de viață, Sarah a plâns zile la rând, iar durerea devenită captivă în corpul ei în acea zi din noiembrie 1963 s-a reactivat cu putere. De fapt, ea nu a dispărut niciodată din corpul ei. Într-o manieră literală și absolut fascinantă, respectiva parte a corpului ei nu a încetat niciodată să simtă acea tristețe profundă, aproape insuportabilă.

Acest exemplu ilustrează perfect faptul că o emoție captivă poate persista ani de zile, generând emoții similare, dar exagerate.

> Dacă emoțiile nerezolvate captive nu sunt eliminate niciodată, omul poate simți durerea asociată cu ele de-a lungul întregii sale vieți, de multe ori mult amplificată. Procesul nu este deloc inevitabil, întrucât emoțiile nerezolvate captive pot fi eliminate cu ușurință.

Restul poveștii

Înainte de a-i elimina tristețea, m-am decis să întreb subconştientul lui Sarah unde a sălăşluit această emoție în corpul ei timp de aproape patru decenii. Ce țesuturi din corpul ei au găzduit această sferă energetică a tristeții profunde în toți aceşti ani şi care a fost efectul acesteia asupra lor? Mintea subconştientă cunoaşte foarte bine acest gen de răspunsuri şi nu ezită niciodată să răspundă la întrebările care i se pun. În cazul de față, răspunsul ei ne-a şocat pe amândoi.

Testul muscular a arătat că emoția captivă a tristeții a fost găzduită în sânul stâng al lui Sarah.

Pentru o clipă, m-am uitat la Sarah, iar aceasta la mine, minunându-ne. Știam amândoi că Sarah era o supraviețuitoare a cancerului la sân. Cu patru ani înainte ea a suferit o mastectomie, adică o operație chirurgicală în timpul căreia i-a fost extirpat sânul stâng.

Această energie emoțională captivă s-a ataşat de sânul ei stâng, pe care nu l-a mai părăsit niciodată. De ce tocmai aici, şi nu într-o altă parte a corpului ei? Poate că Sarah avea o mai mare vulnerabilitate în această zonă, fie în urma unei infecții de odinioară, fie din cauza unei răni sau unui alt tip de dezechilibru.

Senzația mea este că emoția s-a ataşat de sânul ei stâng, situat atât de aproape de inima ei, datorită iubirii pe care i-o purta preşedintelui Kennedy.

Oricare ar fi fost motivul, cert este că emoția captivă a rămas în acest loc ani la rând, provocând o iritare atât de mare la nivelul țesuturilor încât nu este exclus ca ea să fi fost unul din

principalii factori care au determinat apariția cancerului. Din păcate, semnele nu au fost recunoscute din timp, iar în final medicii s-au văzut nevoiți să îi extirpe complet sânul pentru a-i salva viața. Cu toate acestea, tristețea captivă nu a dispărut odată cu extirparea sânului. Abia după ce am eliminat-o eu a reușit Sarah să se vindece complet la nivel emoțional. Mi-aș fi dorit să fi descoperit cu ani în urmă această emoție, fapt care ar fi putut-o ajuta – eventual – să evite foarte multă durere și suferință, poate chiar și apariția cancerului la sân.

Efectele fizice ale emoțiilor nerezolvate captive

Mai devreme sau mai târziu, țesuturile perturbate încontinuu de emoția captivă sfârșesc prin a suferi efectele acesteia.

Dacă luăm un magnet și îl ținem în apropiere de ecranul unui televizor cu tuburi (de tip vechi), imaginea de pe ecran va fi distorsionată vizibil, deoarece câmpul magnetic interferează cu fluxul normal al electronilor de pe ecran. Dacă ținem prea aproape magnetul sau dacă îl lăsăm acolo o perioadă suficient de lungă de timp, el poate crea o distorsionare permanentă a imaginii și poate chiar strica definitiv ecranul. Emoțiile nerezolvate captive afectează corpul într-o manieră similară. La urma urmelor, corpul nu este altceva decât energie pură, la fel ca și emoțiile captive. Diferența este că emoțiile captive sunt o energie *negativă* ce perturbă buna funcționare a țesuturilor, la fel cum magnetul distorsionează imaginea de pe ecran. Dacă perturbația la nivelul țesuturilor durează o perioadă suficient de lungă de timp, ele pot fi afectate permanent. Așa apar durerile și bolile. Pe de altă parte, eliminarea emoției captive generează o ușurare imediată a senzațiilor de disconfort și a

celorlalte simptome, şi de multe ori chiar inversarea anumitor boli.

Personal, cred că această premisă este foarte utilă pentru a face noi cercetări ce ar putea conduce la concluzii foarte profunde legate de procesul bolii.

Experiența m-a învățat că emoțiile nerezolvate captive pot exercita o influență copleşitoare asupra țesuturilor organismului. Ce se întâmplă atunci când aceste țesuturi sunt perturbate o perioadă mai lungă de timp? Primul simptom care apare este de multe ori durerea sau funcționarea greșită a țesutului, care nu poate fi detectată întotdeauna cu uşurință. Dacă perturbația se prelungeşte indefinit, țesutul poate intra în faza de *metaplazie*, adică de schimbare. Cu alte cuvinte, celulele cu funcții specifice pot reveni la stadiul de celule primitive. Urmează apoi faza malignă sau canceroasă.

Deşi factorii care pot declanşa cancerul sunt extrem de variați, personal cred cu toată convingerea că emoțiile nerezolvate captive reprezintă un factor decisiv al acestui proces, la fel ca în cazul multor alte boli (dacă nu chiar al *tuturor* bolilor).

> Am găsit la toți pacienții bolnavi de cancer pe care i-am tratat emoții nerezolvate captive în țesuturile canceroase.

Este posibil ca o parte din aceste energii să fi fost atrase în zonă tocmai din cauza dezechilibrului grav al țesuturilor respective. Eu rămân totuşi la părerea că principala cauză a cancerului sunt emoțiile nerezolvate captive. De aceea, consider că este vital ca aceste emoții să fie eliminate, chiar dacă boala s-a instalat deja. În acest fel, ele nu mai pot cauza recidive în anii următori.

Cancerul la plămâni al lui Rochelle

Când a venit pentru prima dată la mine pentru tratament, Rochelle avea o tumoare canceroasă de mărimea unei mingi de baseball în plămâni și făcea chimioterapie. I-am întrebat corpul dacă existau emoții nerezolvate captive în interiorul tumorii, iar răspunsul primit a fost afirmativ.

S-a dovedit că emoțiile captive datau de foarte mulți ani, dintr-o perioadă în care Rochelle era tânără și s-a măritat cu un marinar american staționat în Filipine (Rochelle este filipineză). Cei doi au făcut un copil, dar soțul lui Rochelle a continuat să plece pe mare, lipsind câte șase luni sau mai bine de acasă. Deși s-a împăcat cu absența prelungită a soțului ei la nivel conștient, creșterea unui copil de una singură i s-a părut dificilă lui Rochelle, care se simțea adeseori singură. Repet, la nivel conștient ea se considera perfect împăcată cu situația, dar corpul ei a scos la iveală resentimente, frustrări și un sentiment de abandonare care au devenit captive în acea perioadă.

– Nu, nu, a insistat Rochelle. Nu am simțit niciodată așa ceva. Știam că Danny trebuia să plece și eram perfect împăcată cu acest lucru. Eram singură, dar mă descurcam de minune.

Și totuși, după ce i-am trecut magnetul de-a lungul spatelui, Rochelle s-a ridicat în picioare și a scuturat din cap:

– Știi, nu-mi vine să cred ce se întâmplă. Mă simt incredibil de ușurată, ca și cum de pe piept mi-ar fi fost ridicată o greutate uriașă.

Dat fiind că trebuia să conducă 90 de minute ca să ajungă la clinica mea, nu am văzut-o pe Rochelle decât de trei ori, dar aceste vizite au fost suficiente pentru a-i elimina

toate emoțiile captive din zona tumorii. Cinci săptămâni mai târziu, ea a apărut în cabinetul meu cu o față extatică și mi-a dat vestea cea bună: medicii i-au făcut o nouă radiografie, iar tumoarea a dispărut complet din plămânii ei.

Ar fi putut fi emoțiile nerezolvate captive principalul factor care a contribuit la declanșarea acestui cancer? Părerea mea personală este că da.

Desigur, nu pot demonstra că eliminarea emoțiilor captive a fost cea care a eliminat cancerul, întrucât Rochelle făcea deja chimioterapie. Este totuși posibil ca eliminarea emoțiilor să fi contribuit la creșterea eficienței tratamentului medical, oferindu-i corpului ei motivația necesară pentru a se vindeca. Mi-aș dori să apuc să văd ziua în care toți pacienții vor fi tratați prin astfel de metode pe care le consider ideale.

Ovarul dureros al lui Jean

Unul din lucrurile care m-au surprins cel mai tare în legătură cu emoțiile nerezolvate captive a fost capacitatea acestora de a cauza dureri fizice. Prima experiență de acest fel pe care am trăit-o a fost destul de dramatică. Soția mea Jean a început să experimenteze dureri acute foarte severe în zona stângă a abdomenului inferior. Testul muscular a arătat că durerea provenea din ovarul ei stâng, cauza fiind de natură pur emoțională. Am încercat să determin cât de repede am putut emoția responsabilă. Spre surpriza mea, am descoperit nu una, ci șase emoții diferite. Așa cum vei afla mai târziu citind această carte, noi eliberăm emoțiile captive una câte una. Se poate întâmpla însă ca aceeași zonă să găzduiască nu una, ci mai multe emoții, așa cum s-au petrecut lucrurile în

cazul de față. Cu excepția uneia, toate emoțiile erau legate de o serie de evenimente tragice și supărătoare petrecute în viețile unor femei la care Jean ținea foarte mult. De îndată ce am identificat emoțiile, le-am eliminat pe rând.

> Într-o manieră incredibilă, durerea ei a scăzut gradat, cu fiecare emoție captivă eliminată. După eliminarea a cinci din cele șase emoții, nivelul durerii scăzuse la o fracțiune infimă din cel inițial.

În final, corpul ei mi-a indicat că mai există o emoție captivă. Testele au revelat că era vorba de un sentiment de *inutilitate* pe care Jean l-a simțit când era la grădiniță.

Incidentul s-a petrecut în anul 1960, un an electoral în care bătălia s-a dat între Richard M. Nixon și John F. Kennedy. Educatoarea le-a spus copiilor că un băiețel și o fetiță de la grădinița lor urmau să fie intervievați de un ziar local în legătură cu apropiatele alegeri prezidențiale. Fetița aleasă a fost Jean. Educatoarea i-a spus că reporterul avea să îi pună o serie de întrebări legate de cei doi candidați prezidențiali, îndeosebi cu cine ar vota dacă ar avea drept de vot.

Când a sosit marea zi, Jean era plină de entuziasm. A fost condusă într-o sală de clasă în care urma să se țină interviul. În fața catedrei erau două scaune, unul pentru fiecare copil. Reporterul a început prin a-i pune întrebări băiețelului, în timp ce fotograful îi făcea poze. Deși i-a făcut și ei poze, din motive neelucidate reporterul nu i-a pus lui Jean nicio întrebare. De fapt, a ignorat-o complet, cu excepția momentului în care i-a spus cum să pozeze pentru fotografie. Când se aștepta mai puțin, interviul a luat sfârșit, iar ea a fost condusă în clasa ei, simțindu-se foarte confuză. Dintr-odată,

şi-a dat seama că este complet lipsită de importanță şi că nimeni nu o prețuieşte în vreun fel.

> De atunci, Jean s-a simțit inutilă și fără valoare, iar această emoție a crescut în intensitate și a devenit captivă în corpul ei.

Emoțiile sunt energie pură aflată pe un anumit nivel de vibrație. Frecvența lor determină precis despre ce emoție este vorba. O emoție captivă nu este altceva decât o sferă de energie care se ataşează de corpul fizic. Dintr-un motiv sau altul, emoția inutilității a devenit captivă în ovarul stâng al lui Jean, unde a rămas timp de 30 de ani.

După ce i-am eliminat şi această ultimă emoție, durerea care mai rămăsese s-a evaporat complet. Ea s-a ridicat de la sol şi ne-am uitat uimiți unul la celălalt, nevenindu-ne să credem ce s-a întâmplat. De atunci, Jean nu a mai experimentat niciodată vreo durere în această zonă, dar nu pot să nu mă întreb care ar fi fost consecințele asupra stării ei de sănătate dacă nu i-aş fi eliminat emoțiile captive în ovarul ei în acea zi.

Epicondilita[7] lui Jack

Un alt exemplu de dureri fizice provocate de emoțiile nerezolvate captive se referă la un pacient pe nume Jack. Când a venit la mine pentru tratament, acesta avea 42 de ani şi simțea dureri atroce la nivelul cotului, de care suferea de câteva luni. Disconfortul la nivelul brațului drept devenise

[7] Epicondilita este o inflamare a tendoanelor cotului. Această inflamare dureroasă, binecunoscută de tenismeni (de unde şi numele de „cot de tenisman"), face ca anumite mişcări ale brațului să devină dificile.

atât de mare încât nu mai putea nici măcar să întoarcă cheia pentru a-şi porni maşina. Am început să îl tratez printr-o abordare chiropractică tradițională asupra coloanei vertebrale, prin modificarea extremităților şi prin terapie fizică. Deşi am lucrat cu el timp de o săptămână, nu am constatat nicio îmbunătățire, fapt care m-a surprins. Cotul de tenisman este o afecțiune tratată cu mare succes prin chiropractică.

Absența efectelor pozitive în cazul lui Jack m-a umplut de frustrare. Începusem de foarte puțin timp să lucrez cu emoțiile nerezolvate captive, aşa că nu mi-a trecut prin cap de la bun început să îi întreb subconştientul dacă problema sa era legată de astfel de emoții. Eram eu însumi într-o perioadă în care abia începeam să înțeleg cât de puternice sunt acestea şi cât de variate sunt efectele pe care le pot produce. Știam că ele pot genera dureri fizice, dar cotul de tenisman era o afecțiune inflamatorie pe care o tratasem cu mult succes înainte. În cele din urmă, văzând că nu obțin rezultate prin abordarea tradițională, m-am decis să întreb subconştientul lui Jack dacă la baza afecțiunii sale stăteau emoțiile captive. Am rămas oarecum surprins când am obținut un răspuns afirmativ.

Fetele de la liceu

Aplicând Codul Emoțiilor, am identificat o primă emoție. Era vorba de un *complex de inferioritate* care devenise captiv în corpul lui în anii liceului, fiind direct legat de o fată pe care o plăcea. Am eliminat această emoție, iar Jack a rămas surprins de scăderea bruscă a nivelului durerii pe care o simțea la nivelul cotului. I-am întrebat din nou corpul dacă mai existau emoții nerezolvate captive pe care le-aş fi putut elimina. Răspunsul

a fost din nou afirmativ, așa că am început să pun întrebări legate de tipul emoției, de momentul în care aceasta a devenit captivă și dacă era legată de o anumită persoană. S-a dovedit că noua emoție provenea tot din perioada liceului, fiind legată de o relație nesatisfăcătoare pe care o avusese Jack cu o altă fată. Era vorba de *nervozitate*. După ce am eliminat-o, durerea de cot a lui Jack a scăzut și mai mult. Am continuat procesul până când am eliminat în acest fel cinci emoții captive.

Toate proveneau din perioada liceului și aveau de-a face cu cinci fete diferite. Soția lui Jack, care a asistat la proces, părea să se amuze foarte tare.

Cu fiecare nouă eliminare a unei emoții captive, nivelul durerii de cot a lui Jack a continuat să scadă. După ce am scăpat și de ultima emoție, el nu mai simțea absolut nicio durere! Și-a întors brațul în toate direcțiile, imitând chiar întoarcerea cheii pentru a-și porni mașina. Brațul său își recăpătase în totalitate libertatea de mișcare.

I-am masat mușchii brațului, proces care înainte i s-a părut foarte dureros, dar nici de această dată Jack nu a simțit vreo senzație neplăcută. Rezultatul ne-a uimit pe toți în egală măsură.

În perioada liceului Jack a jucat tenis, dar nu mai pusese mâna pe o rachetă de ani de zile. Emoțiile captive tind să se atașeze de zonele cele mai slabe ale corpului, acolo unde există un stres suplimentar, o rană sau o infecție, ori un alt tip de dezechilibru. În cazul lui Jack, aceste emoții s-au atașat de antebrațul lui, probabil tocmai din cauza sportului practicat și a eventualelor leziuni pe care le-a suferit atunci. În aceeași perioadă, el a trecut prin diferite dezamăgiri în dragoste, iar emoțiile asociate cu acestea s-au atașat de partea corporală cea mai sensibilă la momentul respectiv.

Dacă nu aş fi văzut cu ochii ce s-a întâmplat atunci, probabil nu aş fi crezut nici astăzi că aşa ceva se poate întâmpla.

În numai câteva minute, durerea insuportabilă lui Jack a dispărut ca prin farmec.

Nu-mi venea să cred că nişte emoții trăite cu zeci de ani în urmă puteau provoca o durere fizică atât de devastatoare în momentul prezent, dar am văzut cu ochii mei acest lucru. De atunci, am aplicat de nenumărate ori Codul Emoțiilor diferiților mei pacienți şi am constatat că nu doar durerile fizice, ci şi foarte multe boli sunt cauzate de emoțiile captive, care pot avea efecte extrem de distructive asupra stării de sănătate a oamenilor.

Atunci când emoțiile captive sunt în sfârşit eliminate, acest lucru declanşează un proces de vindecare extrem de puternic. Cine ştie câtă durere, câtă nefericire şi câte boli cronice ar putea fi evitate complet prin eliminarea emoțiilor nerezolvate captive? Aşa cum aveam să aflu în curând, multe din emoțiile captive în corpul pacienților mei au rămas acolo o perioadă mult mai lungă de timp decât aş fi crezut că este posibil. Gândul că aceşti oameni au suferit inutil pe un anumit nivel al ființei lor atâția ani la rând m-a întristat teribil, în condițiile în care este atât de uşor să scapi de aceste emoții.

Fobiile

O fobie este definită ca o teamă irațională şi foarte persistentă de anumite activități, persoane, obiecte sau situații.

Experiența m-a învățat că emoțiile nerezolvate captive reprezintă un factor decisiv al declanșării fobiilor, poate chiar unicul factor. Mintea subconștientă știe întotdeauna care este cauza unei fobii și emoțiile captive asociate cu ea.

Fobia față de imaginile cu avioane

Este posibil să ai o fobie legată de absolut orice. Spre exemplu, am tratat odată o femeie de o fobie extrem de ciudată: ea nu putea suporta să vadă imaginea unui avion într-o revistă sau la televizor fără să facă un cumplit atac de panică. Dacă pe deasupra capului ei zbura un avion, ea trebuia să își țină ochii în pământ, căci dacă se uita în sus simțea imediat o angoasă insuportabilă.

I-am întrebat mintea subconștientă prin intermediul testului muscular dacă la baza fobiei sale stătea o emoție captivă și am primit un răspuns afirmativ. Alte teste mi-au permis să stabilesc ce s-a întâmplat de fapt.

Cu mai mulți ani în urmă femeia a citit într-o revistă un articol despre prăbușirea unui avion de pasageri, însoțit de o fotografie a avionului chiar înainte de impactul cu solul.

Citind articolul, ea a fost cuprinsă de o emoție puternică, identificându-se cu pasagerii îngroziți, iar această emoție a devenit captivă în corpul ei. I-am eliminat emoția, iar fobia femeii a dispărut pe loc. Începând din acel moment, ea s-a putut uita la imaginile cu avioane, inclusiv la avioanele care îi treceau pe deasupra capului, fără a mai experimenta vreodată vreo angoasă.

Teroarea nocturnă

Într-un alt caz, o pacientă în vârstă de 42 de ani pe nume Carol a suferit aproape întreaga viață de coşmaruri nocturne. Țipetele ei terorizate îi trezeau pe soțul și pe copiii ei de cel puțin trei ori într-o săptămână! Teroarea nocturnă diferă de coşmarurile clasice în sensul că nu pare să fie provocată de anumite vise. Atunci când doarme, victima simte pur şi simplu o emoție extrem de înspăimântătoare, care o face să se trezească din somn.

În cazul lui Carol, aceste momente de teroare nocturnă au marcat-o întreaga viață. Încercând să scape de ele, ea s-a aruncat de multe ori din pat, într-o stare de inconştiență, fracturându-şi ambele clavicule, mai multe coaste şi craniul.

Când am întrebat-o: „Există vreo emoție nerezolvată captivă care stă la baza momentelor de teroare nocturnă?", mintea ei subconştientă mi-a răspuns afirmativ. I-am pus apoi alte întrebări care au scos la iveală că emoțiile fricii, terorii şi panicii au devenit captive în corpul ei când avea cinci ani, în timpul unei scurte perioade în care a experimentat o serie de coşmaruri recurente. Coşmarurile au dispărut rapid, dar nu şi emoțiile asociate rămase captive în corpul ei.

La numai o săptămână după eliminarea emoțiilor captive, teroarea nocturnă a dispărut pentru totdeauna din viața lui Carol, nemairevenind niciodată.

Îți poți permite să păstrezi emoțiile nerezolvate captive?

Personal, cred cu toată convingerea că eliminarea emoțiilor nerezolvate captive este absolut vitală pentru calitatea vieții oricărui om. Ea poate preveni diferite probleme de sănătate care pot apărea ulterior. Speranța mea este că te voi convinge cât de mult îți poate ușura eliminarea emoțiilor nerezolvate captive simptomele mentale sau fizice de care suferi în momentul de față.

Prin eliminarea emoțiilor nerezolvate captive, vei elimina practic norii nedoriți de energie negativă care împiedică buna funcționare a țesuturilor tale, fapt care va permite fluxului de energie să circule din nou liber prin corpul tău, ajutându-l astfel pe acesta să se vindece.

Mai mult, mintea ta va reveni la starea ei normală, fără să mai fie nevoită să suporte dramele, durerea și povara vechilor tale emoții care te-au afectat cândva.

În continuare îți voi împărtăși o serie de secrete uimitoare pe care le știau medicii din antichitate legate de câmpul energetic al omului și care au fost redescoperite recent.

PARTEA A II-A

LUMEA ENERGETICĂ

Naşterea noastră nu înseamnă decât somn şi uitare.
Sufletul nostru, steaua care ne luminează viaţa, vine
dintr-o altă lume, foarte îndepărtată.
Noi provenim din Dumnezeu, care este căminul
nostru, şi ne naştem în această lume într-o uitare
aproape deplină şi într-o goliciune aparentă, dar
înconjuraţi de norii slavei divine.

William Wordsworth

3

MISTERELE VINDECĂTORILOR ENERGETICI DE ALTĂDATĂ

În anul 1939, un electrician rus pe nume Semion Kirlian a descoperit ceea ce de atunci a rămas cunoscut sub numele de metoda de fotografiere Kirlian. Această metodă de fotografiere folosește frecvențe pulsatorii de mare voltaj pentru a surprinde imaginile câmpurilor energetice ce înconjoară toate ființele vii[8]. Tehnica mai este cunoscută și sub numele de Vizualizare prin Descărcarea Electrică a Gazelor, sau GDV (de la *Gas Discharge Visualization*).

În ultimii 65 de ani, savanții ruși au făcut foarte multe cercetări legate de tehnica de fotografiere Kirlian și au descoperit că toate obiectele au un câmp energetic asociat cu ele, deși în cazul ființelor vii acesta este mult mai puternic. Poate cele mai șocante fotografii Kirlian cunoscute sunt cele ale frunzelor tăiate în două, al căror câmp energetic a rămas însă intact, reproducând conturul întregii frunze. Este oare posibil ca aceste imagini Kirlian să reveleze natura spirituală profundă a lucrurilor?

---

[8] John Iovine, *Manualul tehnicii de fotografiere Kirlian.*

Vindecătorii din toate timpurile au susținut cu convingere existența unui „Câmp al Energiei Umane“. De pildă, hindușii știau încă de acum 5.000 de ani că există o forță vitală care penetrează toate lucrurile și dă viață ființelor vii, pe care au numit-o *Prana*. Chinezii au vorbit de aceeași energie, dar au numit-o *Chi*. Terapeuții chinezi din vechime știau că dacă *Chi* este dezechilibrată, individul se îmbolnăvește.



Fotografie Kirlian a unei frunze tăiate

> De-a lungul istoriei, nu mai puțin de 97 de culturi diferite au crezut în câmpul energetic uman.

Emoțiile nerezolvate captive distorsionează și blochează fluxul liber al acestei energii, iar Codul Emoțiilor reprezintă o modalitate simplă și eficientă de readucere a ei într-o stare mai echilibrată.

Spiritul și templul

Personal, cred că acest câmp energetic uman este totuna cu spiritul care există în noi. Dacă am putea scoate printr-un act de magie aceste câmpuri energetice din trupurile noastre și dacă le-am compara, eu cred că asemănările dintre ele ne-ar surprinde.

Multe din experiențele în apropierea morții înregistrate vreodată atestă că atunci când „mor“, oamenii nu fac decât să își

părăsească trupul fizic. Uneori ei nici măcar nu-şi dau seama că au murit până când nu se uită în jos, văzându-şi corpul rămas în urmă. Aceşti oamenii realizează prin experienţă directă că nu sunt una cu corpul lor fizic şi că acesta nu este altceva decât un templu care le găzduieşte sinele/spiritul.

Am trăit eu însumi o experienţă pe care nu o voi uita niciodată şi care mi-a confirmat adevărul acestei perspective. De-a lungul practicii mele medicale am văzut mulţi pacienţi aflaţi în condiţii critice. Înaintea fiecărui tratament obişnuiesc să rostesc în sinea mea o rugăciune scurtă adresată lui Dumnezeu, pe care îl rog să mă călăuzească. Am apreciat de foarte multe ori ajutorul divin pe care l-am primit atunci când propria mea cunoaştere s-a dovedit inadecvată.

Într-o zi, după ce am rostit în tăcere o astfel de rugăciune, mi-am focalizat atenţia asupra pacientului întins pe masa din faţa mea. În acel moment am trăit o revelaţie cu totul neobişnuită. Am înţeles atunci că mă aflam în prezenţa unui templu sacru, cel al corpului uman. M-am umplut de admiraţie şi de respect, percepând corpul uman pe un nivel de înţelegere mult mai profund decât experimentasem vreodată până atunci.

Această experienţă spirituală mi-a schimbat pentru totdeauna percepţia referitoare la oameni. I-am iubit şi i-am respectat întotdeauna pe semenii mei, dar începând din acel moment am realizat că existenţa noastră pe Pământ este infinit mai sacră decât ni se pare nouă. Noi suntem cu adevărat fiinţe spirituale care trăiesc o experienţă fizică temporară pe această planetă.

Cum îi influențează gândurile noastre pe ceilalți oameni

Gândurile noastre provin de la inteligența spiritului nostru și pot avea un efect profund asupra celor din jurul nostru. Ele reprezintă o formă de energie și emană în permanență din corpul nostru, trecând prin toate obstacolele.

> Energia gândurilor și sentimentelor noastre exercită un efect subtil asupra celorlalți oameni, dar și asupra tuturor formelor de viață. Noi ne aflăm într-un contact permanent cu restul Universului, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de el, căci întreaga energie este continuă și interconectată.

Am avut odată o pacientă pe nume Linda, care a venit la mine pentru a-şi trata un sindrom al oboselii cronice. Linda mi-a spus că simptomele bolii au apărut la scurt timp după ce s-a văzut nevoită la serviciu să împartă un birou cubic cu o colegă foarte negativistă. Această femeie se plângea în permanență de absolut orice, iar Linda era convinsă că energia ei negativă a fost cea care i-a afectat starea de sănătate.

Gândurile sunt obiecte

Vindecătorii din vechime înțelegeau în profunzime puterea gândurilor. La seminarele mele obişnuiesc să aplic un test simplu pentru a ilustra cât de puternice pot fi efectele gândurilor noastre asupra minții şi corpului altor persoane, inclusiv asupra celor aflate la mare distanță.

Astfel, obişnuiesc să chem un voluntar în fața sălii şi îi spun să se aşeze cu spatele la audiență. Îi fac rapid un test

muscular pentru a mă asigura că reacționează la această metodă, rugându-l să spună „iubire" și apăsându-i ușor, dar ferm, brațul întins. Cuvântul îi întărește musculatura brațului, iar el opune cu ușurință rezistență apăsării mele. Îl rog apoi să rostească cuvântul „ură" și apăs din nou brațul lui, care devine dintr-odată foarte slab, nemaifiind capabil să opună vreo rezistență.

După ce mă asigur astfel că persoana este pregătită pentru demonstrație, îi spun să închidă ochii și să își golească mintea de gânduri. Îmi golesc la rândul meu mintea de gânduri astfel încât să nu interferez cu demonstrația. Le spun apoi celor din sală ca la semnalul meu (ridicarea degetelor mari pe la spatele voluntarului) să înceapă să emită gânduri pozitive adresate persoanei de pe scenă, cum ar fi: „Te iubesc" sau „Ești minunat". La un alt semnal ulterior (orientarea în jos a degetelor mari), ei trebuie să înceapă să emită gânduri negative adresate persoanei de pe scenă, cum ar fi: „Te urăsc" sau „Ești dezgustător".

La primul meu semnal, cei din sală încep să emită gânduri pozitive adresate voluntarului, iar eu apăs ușor pe brațul său întins. Păstrez tăcerea de-a lungul întregii demonstrații, pentru a lăsa audiența să se convingă că efectele sunt create de puterea gândurilor sale. Fără nicio excepție, brațul subiectului devine mai puternic.

Când cei din sală încep să emită gânduri negative la adresa voluntarului, în urma celui de-al doilea semnal al meu, brațul acestuia devine inevitabil mai slab. Îți reamintesc că în timpul procesului, subiectul nu știe când dau cele două semnale, întrucât stă cu spatele la sală, iar comunicarea mea cu audiența este nonverbală. Voluntarul ține ochii închiși, iar semnalele pe care le transmit sălii sunt făcute pe la spatele său.

Acest test simplu a dat întotdeauna rezultate de-a lungul numeroșilor ani în care am ținut seminare. Explicația este simplă: noi suntem alcătuiți din energie, la fel ca și gândurile noastre. Când energia gândurilor altor persoane trece prin corpul nostru energetic, ea produce întotdeauna efecte, fie pozitive, fie negative. Astfel, gândurile negative ale celor din sală slăbesc puterea mușchilor voluntarului, în timp ce cele pozitive o întăresc. Acest test simplu, dar fascinant, are implicații extrem de profunde.

În mod evident, gândurile noastre au cel mai direct și mai puternic efect asupra propriului câmp energetic. Înlocuirea gândurilor negative cu gânduri pozitive schimbă pe loc frecvența câmpului nostru energetic de la una negativă la una pozitivă, și invers. Atunci când emitem gânduri negative, primul efect al acestora este slăbirea generală a corpului nostru. Organele și țesuturile acestuia sunt imediat afectate, iar prelungirea acestei stări de spirit poate fi chiar periculoasă pentru starea noastră de sănătate și pentru bunăstarea noastră.

Mintea subconștientă cunoaște gândurile negative care ne fac rău, indiferent dacă acestea ne aparțin sau aparțin unei alte persoane. Mintea conștientă nu este la fel de ageră. Ea nu sesizează decât cu greu energiile negative ale altor persoane dacă nu primește dovezi solide legate de acestea, cum ar fi expresia facială, limbajul corpului sau comunicarea verbală. Noi am fost învățați de mici copii să căutăm astfel de „dovezi".

Personal, cred că noi ne-am pierdut astfel sensibilitatea, pierzând în mare măsură capacitatea de a detecta în mod conștient energia pe care nu o putem vedea.

> Încă din prima zi petrecută în această lume, noi suntem bombardați cu informații legate de felul în care ar trebui să arate această lume.

Ni se inoculează astfel de mici diferite perspective, opinii, prejudecăți, tradiții, teorii, fapte și doctrine, și tot ce putem face este să sperăm că acestea sunt bazate pe adevăr. În acest scop, ne ducem la școală și învățăm „adevărul" legat de natură, de știință și de istorie. Când devenim adulți, perspectiva noastră asupra lumii este deja cristalizată.

Ori de câte ori avem acces la informații noi, este normal ca mintea noastră să nu le accepte decât cu mare greutate dacă acestea nu corespund imaginii legate de lume pe care ne-am format-o deja. Dacă noile informații necesită ajustarea modului nostru de a gândi și contravin lucrurilor pe care le-am învățat de mici, ele pot fi foarte greu de acceptat.

Natura lucrurilor

Majoritatea oamenilor nu au învățat niciodată că tot ceea ce ne înconjoară este alcătuit din energie care vibrează pe diferite frecvențe, dând realității forme, gusturi și mirosuri diferite. Noi trăim într-un Univers de tip „Lego", după cum îmi place să îl numesc. Dacă nu ești obișnuit cu lumea copiilor, jocul de Lego este alcătuit din mici blocuri din plastic de diferite culori, forme și mărimi care pot fi încastrate și lipite unele de altele. Orice om care a fost într-un parc tematic Lego știe că aceste mici blocuri din plastic pot fi folosite pentru a construi absolut orice, de la elefanți la zgârie-nori.

Universul în care trăim este alcătuit la rândul lui din mici unități numite particule subatomice. De fapt, ele nici măcar nu sunt particule adevărate, ci unități infinitezimale de energie aflată în vibrație. Dacă unim un număr suficient de mare de astfel de unități, obținem un atom. La fel ca în cazul

jocului de Lego, diferitele aranjamente ale acestor mici unități energetice permit producerea atomilor diferitelor elemente, cum ar fi hidrogenul, carbonul, titaniul şi aşa mai departe. Tot la fel ca în cazul jocului de Lego, diferiții atomi pot fi aranjați astfel încât să obținem diferite molecule, cum ar fi proteinele, carbohidrații, lipidele etc. În ultimă instanță, toate lucrurile pe care le vedem în jurul nostru, indiferent dacă avem de-a face cu minerale, plante, animale sau oameni, cu gaze, lichide sau solide, sunt alcătuite din energie.

Misterioasa lume cuantică

Aşa cum spuneam, particulele subatomice nu sunt propriu-zis particule, ci „cuante", respectiv cantități dintr-un principiu care nu poate fi definit. Fizica cuantică sau studiul acestor unități infime de energie a apărut odată cu Albert Einstein şi contemporanii săi. Aceşti savanți de geniu au conceput experimente extrem de ingenioase, încercând să afle mai multe despre natura acestor energii. Una din cele mai uimitoare descoperiri pe care au făcut-o ei a fost aceea că energia se comportă diferit în funcție de ceea ce se aşteaptă să vadă observatorul. Mulți fizicieni cred că sigura explicație a acestor comportamente misterioase este că energiile din interiorul atomului sunt ele însele *inteligente* într-o măsură mai mare sau mai mică[9].

Într-unul din cele mai faimoase experimente, fizicienii au divizat un atom şi au trimis două dintre particulele (sau energiile) sale în direcții diferite, călătorind cu o viteză apropiată de cea a luminii. După ce au parcurs o anumită distanță, una dintre particule a trecut printr-un câmp magnetic

[9] Jerry D. Wheatley, *Natura conştiinţei.*

puternic care i-a schimbat direcția de deplasare. În același moment, particula-geamănă și-a schimbat și ea direcția, în exact același unghi. Deși cele două particule erau separate de o distanță considerabilă, ele continuau să fie conectate într-o manieră misterioasă. Tot ceea ce i se întâmpla uneia o afecta instantaneu și pe cealaltă, indiferent de distanța dintre ele. Cum este posibil așa ceva? Cum pot aceste unități energetice minuscule să comunice instantaneu între ele dacă se află la o distanță atât de mare una de cealaltă?[10]

Nimeni nu știe cu siguranță, dar experimentele de fizică cuantică au demonstrat în mod repetat acest fenomen. Orice schimbare la nivelul unei particule generează o schimbare echivalentă și instantanee la nivelul celeilalte, indiferent la ce distanță sunt situate acestea una față de alta. După toate aparențele, distanța nu reprezintă o barieră în calea interconexiunii lor. Așa cum spuneam mai devreme, tot ceea ce există în Univers este interconectat[11]!

Îți mai aduce aminte de piloții kamikaze?

Acest fenomen inexplicabil nu se referă exclusiv la comportamentul particulelor subatomice individuale, ci și la celulele corpului uman.

Într-un studiu devenit faimos, celulele albe au fost prelevate din sânge și introduse într-o cultură vie. Celulele albe sunt cele care caută și distrug bacteriile străine, toxinele și alți invadatori. Subiectul de la care au fost prelevate celulele a fost conectat la mai mulți electrozi pentru a i se măsura

[10] Dr. Lee Warren, Interconexiunea Partea I, <http://www.plim.org/Connectedness.htm>.

[11] P.C.W. Davies, Julian R. Brown, *Stafia din interiorul atomului: o discuţie despre misterele fizicii cuantice.*

activitatea electrică în diferite părți ale corpului. Celulele prelevate au fost plasate la rândul lor într-un aparat foarte sensibil, pentru a li se măsura activitatea electrică. S-au făcut astfel măsurători exacte ale activității electrice atât la nivelul pacientului cât și la nivelul celulelor prelevate de la acesta.

Unul din subiecții experimentului fusese militar în Marină în timpul celui de-al Doilea Război Mondial pe un port-avion staționat în Oceanul Pacific. Vasul său a fost atacat de piloții sinucigași japonezi, supranumiți kamikaze. Bărbatul a trăit atunci o teroare intensă, fiind convins că va muri.

După ce a fost conectat la electrozi, lui i-au fost prezentate o serie de imagini cu piloți kamikaze ce atacau port-avioanele în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Deși evenimentul s-a petrecut cu foarte mulți ani în urmă, corpul său nu l-a uitat. Anxietatea profundă pe care a simțit-o în timp ce viziona imaginile a fost prezentată prompt de aparatul conectat la celălalt capăt al electrozilor atașați de corpul său.

Până aici, nicio surpriză. Ceea ce i-a uimit cu adevărat pe cercetători a fost faptul că celulele albe aflate într-o altă parte a camerei au afișat exact aceiași indicatori ai activității electrice, indicând același nivel de anxietate. Când experimentatorii au oprit proiectorul, activitatea electrică din corpul subiectului, dar și din interiorul culturii vii a revenit la normal.

Oamenilor de știință nu le venea să creadă. Ei au repetat de mai multe ori testul, dar au obținut aceleași rezultate de fiecare dată. Pentru a vedea ce se întâmplă, ei au mărit distanța dintre subiect și cultura vie. Aparatul cu celulele albe prelevate de la subiect a fost mutat într-un alt laborator, situat la câteva zeci de kilometri distanță, iar testul a fost repetat.

Experimentul a fost repetat astfel din nou și din nou, păstrându-se cele mai precise înregistrări ale activității electrice din corpul subiectului și din cultura vie, inclusiv ale momentului în care aceasta devia de la normal. Bărbatului i

s-au arătat de fiecare dată imagini cu piloți kamikaze, apoi era lăsat să se relaxeze. Activitatea electrică din corpul său și din cultura vie a fost identică de fiecare dată.

Rezultatele testului au spulberat multe tabuuri acceptate până atunci de oamenii de știință. Dacă îi spui cuiva că atunci când se uită la un film trist celulele prelevate din sângele său și aflate la zeci de kilometri distanță se întristează la rândul lor, probabil îți va râde în față. La prima vedere sună greu de crezut, dar exact asta s-a întâmplat în timpul experimentului[12].

Universul inteligent

Există și alte fenomene de acest fel, încă și mai uimitoare. De fapt, ele li se par multora absolut miraculoase, căci nu sunt înțelese încă. Adevărul este că umanitatea se află abia în zorii înțelegerii misterioasei naturi a energiei, a felului în care operează aceasta și în care poate fi controlată ea.

Personal, cred că unul din cele mai mari secrete ale Universului abia începe să fie revelat pe Pământ.

> Acest mare secret este direct legat de descoperirea modernă a naturii inteligente a particulelor subatomice, respectiv a energiei.

Imaginează-ți pentru o clipă că ceea ce afirmă fizicienii cuantici este adevărat și că Universul în care trăim este alcătuit în întregime din energii inteligente.

Gândește-te puțin. Scaunul pe care stai în momentul de față este alcătuit din energie inteligentă. El nu poate „gândi“

---

[12] Conform unei prelegeri televizate ţinută de Deepak Chopra în luna aprilie a anului 2004.

aşa cum facem noi, dar pe un anumit nivel este alcătuit din unități energetice infime care fac exact ceea ce trebuie pentru a-i menține forma şi structura, astfel încât tu să poți experimenta lumea aşa cum o cunoşti.

Max Planck, una din cele mai geniale minți din secolul XX, considerat părintele Teoriei Cuantice, a făcut următoarea afirmație atunci când a primit Premiul Nobel pentru fizică:

> *Ca om care şi-a consacrat întreaga viață celei mai cuprinzătoare ştiințe, cea care studiază materia, ceea ce pot spune în urma cercetărilor mele legate de atomi este că nu există materie în sine. Întreaga materie îşi datorează existența unei forțe care pune în vibrație particulele atomilor, menținându-le împreună, la fel ca în cazul unui sistem solar miniatural. Nu putem decât să tragem concluzia că în spatele acestei forțe se ascunde o minte conştientă şi inteligentă. Această minte este matricea întregii materii.*

Puterea intenției

Intenția nu este altceva decât o altă formă de energie. Personal, o consider o consider o formă de energie mentală direcționată.

> Dat fiind că energia este inteligentă, ea are capacitatea de *a asculta* sau de *a coopera* cu intenția.

Vindecătorii din vechime cunoşteau acest concept. Ei ştiau că Universul este alcătuit dintr-o energie inteligentă capabilă să răspundă la intențiile noastre.

Iisus Christos este considerat de mulți cel mai mare vindecător al tuturor timpurilor. El a vindecat orbi și infirmi, înviind chiar morții din mormintele lor. Primul miracol pe care l-a făcut nu a fost unul vindecător, dar a demonstrat într-o manieră dramatică principiul energiei inteligente.

Pe când se afla împreună cu discipolii săi la o nuntă, gazda a rămas fără vin, eveniment considerat foarte penibil în acele vremuri. Iisus i-a pus pe servitori să umple câteva vase mari cu apă, pe care a transformat-o apoi în vin, spre marea uimire a celor prezenți. Eu cred că Iisus i-a spus pur și simplu apei să se transforme în vin, iar ea a ascultat cuvintele sale. Acest lucru a fost posibil datorită inteligenței apei, care a putut asculta astfel porunca lui Christos (conform Ioan 2:1-11).

Îți vine vreodată să mergi pe apă?

Un alt exemplu preluat din Biblie este o poveste în care a fost implicat apostolul Petru. Iisus și-a trimis apostolii să traverseze marea, în timp ce el s-a urcat pe o colină ca să se roage. Pe când se aflau în barcă, în mijlocul unei furtuni năprasnice, apostolii au văzut pe cineva care se apropia de ei pășind pe apă. Înspăimântați, ei au crezut inițial că era o fantomă. Când și-au dat seama că „fantoma" era de fapt învățătorul lor, Petru i-a strigat: „Doamne, dacă ești tu, lasă-mă să vin la tine pășind pe apă". „Vino", i-a răspuns Iisus. Petru a sărit din barcă și s-a îndreptat către Iisus, mergând pe apă. Când s-a uitat în jur și și-a dat seama cât de nenatural era ceea ce se întâmpla și cât de puternică era furtuna, el a început să se teamă. Drept urmare, a început imediat să se scufunde în apă. Petru i-a strigat lui Iisus: „Doamne, salvează-mă!" Iisus a alergat și l-a prins, spunându-i: „O, om cu credința slabă, de cine te îndoiești tu?" (Matei 14:22-31)

La început, Petru a mers pe apă susținut de credința sa. Intenția sa era suficient de puternică pentru a-l susține în acest scop. Inteligența apei a răspuns intenției sale, permițându-i să pășească pe ea. În clipa în care Petru a început să se teamă, intenția și credința lui că poate merge pe apă au scăzut brusc. De îndată ce intenția sa inițială a dispărut, el a început să se scufunde, căci apa a răspuns noii sale stări de spirit.

Cu alte cuvinte, Petru a început să se scufunde datorită îndoielii și fricii, care reprezintă exact opusul credinței, cu care nu pot coexista.

> Universul susține inclusiv convingerile noastre legate de noi înșine. Dacă suntem convinși că nu putem face ceva, el susține această convingere, iar noi nu reușim să facem ceea ce ne-am propus.

Pe de altă parte, dacă suntem convinși că putem face lucrul respectiv, Universul ne susține din nou, iar noi reușim să îl facem.

Mersul pe aer

La două luni după moartea tatălui meu am avut un vis extrem de neobișnuit. A fost o experiență atât de vie încât am considerat-o un mesaj de la Dumnezeu. Am visat atunci că mergeam de-a lungul unui coridor al unei universități sau al unei facultăți. Pretutindeni în jurul meu erau oameni, dar ceva mă diferenția de aceștia. Eu mergeam practic pe aer, la doar un centimetru sau doi de sol. Sentimentul pe care îl trăiam era incredibil. Am încercat să merg mai repede, apoi mai încet, la o altitudine mai mare sau mai mică. Nu am reușit însă. Cu toate acestea, senzația a rămas incredibilă!

Nimeni în jurul meu nu observa ce se întâmplă, căci toată lumea era concentrată asupra propriilor sale gânduri. Prin minte mi-a trecut atunci un gând: „Dacă pot să merg la doi centimetri de sol, pun pariu că aş putea merge şi la 30 de centimetri de sol." Nici nu am terminat bine de rostit aceste cuvinte că s-au şi îndeplinit! M-am trezit că îmi continui mersul, dar la 30 de centimetri de sol! M-am uitat în spate şi am văzut un grup de copii care mă priveau cu atenție. Şi ei mergeau la 30 de centimetri de sol, deşi nimeni în jurul lor nu părea să bage de seamă acest lucru.

Am continuat să merg şi am constatat că pot să mă ridic la orice altitudine doresc prin simpla putere a intenției mele. În scurt timp atingeam deja tavanul cu capul.

În acest moment, am observat că toată lumea se oprise din celelalte activități şi se uita la mine. Oamenii mă întrebau:

– Cum faci chestia asta? Cum este posibil aşa ceva?

Răspunsul pe care li l-am dat a fost mesajul pe care mi l-a transmis Dumnezeu în acea noapte şi pe care ți-l transmit acum la rândul meu:

– Este foarte uşor! Tot ce trebuie să faceți este să *credeți* că puteți face acest lucru şi să îi fiți recunoscători lui Dumnezeu că vă permite să *acționați* astfel!

M-am uitat apoi în jos de-a lungul coridorului şi am văzut mai multe uşi de sticlă ce dădeau către exteriorul clădirii. Afară se vedeau dealurile verzi, celelalte clădiri din campus şi cerul albastru senin. M-am gândit: „După ce voi trece de acele uşi voi putea zbura!"

În acel moment m-am trezit. Deşi eram încă amețit de vis, am înțeles imediat semnificația acestuia. Faptul că am putut merge pe aer însemna că pot face orice îmi propun atât timp cât cred acest lucru şi cât îi sunt recunoscător lui Dumnezeu că îmi permite să îl fac. Copiii din vis simbolizau

credința simplă și pură a minții care nu se lasă încătușată de limitările învățate de-a lungul vieții. Ușile din sticlă aveau o semnificație dublă. Pe de o parte, ele simbolizau limitările pe care ni le impunem singuri în această viață trăită pe Pământ, iar pe de altă parte simbolizau moartea. Visul făcea trimitere și la tatăl meu, care murise recent și care în mod evident se afla dincolo de acele uși, și implicit de limitările terestre.

Dacă ar fi să exprimăm acest vis într-o ecuație matematică, aceasta ar arăta astfel:

> Convingerea ta că poți face ceva + Recunoștința față de Dumnezeu pentru că îți permite să faci acest lucru = Rezultatele pe care le obții

Ce om ar începe să facă ceva dacă nu ar crede că poate duce la bun sfârșit sarcina asumată? Credința este esențială în tot ceea ce facem, fiind întotdeauna primul pas necesar al oricărui demers.

Pe de altă parte, recunoștința reprezintă o parte importantă a ecuației, la fel ca și *acțiunea* propriu-zisă. Cu alte cuvinte, noi trebuie să îi fim recunoscători lui Dumnezeu pentru tot ceea ce *facem*, pentru că îi datorăm Lui tot ceea ce suntem și ce avem, inclusiv toate oportunitățile care ne ies în cale. Dacă ne propunem să realizăm ceva, noi trebuie să începem prin a ne imagina cât de recunoscători ne-am simți dacă dorința noastră ar fi deja îndeplinită. Dacă putem simți această stare de recunoștință și dacă ne așteptăm ca dorința noastră să ne fie îndeplinită, ea ne va fi îndeplinită cu siguranță.

Cu alte cuvinte, dacă învățăm să ne exprimăm recunoștința față de Dumnezeu pentru tot ce avem deja, credința noastră crește exponențial, iar noi ne apropiem de sursa puterii din care se nasc toate lucrurile.

Ajungem astfel să realizăm în scurt timp lucrul care inițial ni se părea doar un vis.

Este imposibil să simțim o stare de teamă sau de îndoială atunci când inima noastră debordează de recunoștință. De pildă, un vindecător nu trebuie să cultive niciodată gânduri de îndoială sau de teamă, dacă dorește să obțină rezultate pozitive. Inima sa trebuie să fie întotdeauna plină de iubire și de recunoștință.

Aplică acest principiu Codului Emoțiilor. Este foarte simplu. Lasă-ți inima să se umple de credință și de recunoștință, și vei vedea că îl poți aplica.

Mesaje primite de la apă

Există un cercetător japonez, dr. Masaru Emoto, care și-a adus o contribuție extrem de importantă la mai buna înțelegere a lumii energetice din jurul nostru. Cartea sa, intitulată *Mesajele ascunse ale apei*, prezintă descoperirile doctorului Emoto și ale colegilor săi în urma cercetării structurii cristaline a apei. Domnul Emoto a constatat că picăturile de apă formează tipare cristaline (de genul fulgilor de zăpadă) extrem de diferite atunci când sunt expuse la diferite tipuri de muzică și apoi înghețate. Spre exemplu, picăturile expuse unei muzici rock dizarmonioase au produs cristale de-a dreptul hidoase, în timp ce cele expuse muzicii lui Mozart au produs cele mai frumoase forme cristaline.

Mergând mai departe cu cercetările, echipa doctorului Emoto a descoperit că notarea unor cuvinte sau expresii diferite pe o foaie de hârtie și scufundarea acesteia în apă până a doua zi conduce la formarea unor structuri cristaline la fel de diferite.

Astfel, fraza „Te iubesc" a condus de fiecare dată la formarea unor cristale perfect simetrice și de o mare frumusețe, în timp ce fraza „Te urăsc" a condus la formarea unor cristale asimetrice și oribile.

Cele mai frumoase cristale de gheață dintre toate au fost cele produse de apa expusă cuvintelor „iubire şi recunoştinţă"[13].

Corpul nostru este alcătuit în proporție de 70% din apă. În aceste condiții, nu este greu de înțeles cât de important este să emitem cât mai des gânduri pozitive, nu negative. Imaginează-ți cum ar putea arăta viața ta dacă ai emite în permanență gânduri de iubire și de recunoştinţă. Gândeşte-te cât de atrași s-ar simți ceilalți oameni de tine. Personal, cred că aceasta este viața pentru care am fost predestinați!

Am citit multe experiențe descrise de oameni care au „murit" temporar și care au ajuns în „lumea de dincolo". Niciunul dintre ei nu a fost întrebat acolo ce fel de maşină a condus pe Pământ sau câți bani a avut în cont, ci doar: „Cât de mult ți-ai dezvoltat iubirea față de semenii tăi?" sau „Câtă cunoaştere ai acumulat pe Pământ?"

Viața ar trebui trăită în bucurie, în iubire și în dobândirea de cunoştinţe noi. Un factor important al unei vieți spirituale profunde este oferirea serviciilor personale altor oameni, dar și exprimarea recunoştinţei pentru tot ce avem şi învățarea procesului prin care ne putem modela viața pe care ne-o dorim.

Emoțiile nerezolvate captive fac foarte dificilă experimentarea acestor bucurii, scurtcircuitându-ne la nivel fizic și emoțional.

---

[13] Masaru Emoto, David A. Thayne, *Mesajele ascunse din apă,* Editura Adevăr Divin, Brașov, 2006.

Câmpul energetic al omului

Acum câteva decenii, oamenii de ştiinţă negau existenţa câmpului energetic uman. Între timp, ei şi-au schimbat radical punctul de vedere. La ora actuală se ştie cu o certitudine absolută că acest câmp energetic există. Odată cu inventarea unor noi tehnologii, ei au putut verifica şi confirma existenţa sa. Spre exemplu, magnetometrul SQUID poate detecta minusculele câmpuri magnetice create de activităţile biochimice şi fiziologice ale corpului.

Prin folosirea acestui aparat, oamenii de ştiinţă au constatat că toate ţesuturile şi organele corpului produc vibraţii magnetice specifice, pe care le numesc câmp biomagnetic[14]. Aceste informaţii sunt de ultimă oră şi nu sunt încă foarte răspândite.

> Deși puțini medici știu acest lucru, s-a demonstrat științific că citirea câmpurilor biomagnetice din jurul corpului uman oferă informații mult mai corecte despre starea de sănătate a pacientului decât aparatele electrice tradiționale precum electroencefalograful sau electrocardiograful.

De fapt, la ora actuală se ştie că energia câmpului electromagnetic al inimii este atât de mare încât o electrocardiogramă corectă poate fi făcută de la o distanţă de un metru de corp.

Citirea câmpului biomagnetic poate fi făcută în orice punct al corpului sau chiar la distanţă de acesta, întrucât câmpul conţine informaţii tridimensionale, la fel ca o hologramă[15].

Medicii moderni ştiu ce au învăţat la facultatea de medicină de la profesorii lor, care au învăţat la rândul lor de

[14] Walter Lübeck, Frank Petter, William Rand, *Spiritul Reiki.*
[15] Doc Lew Childre, Howard Martin şi Donna Beech, *Soluţia HeartMath.*

la o altă generație de profesori și așa mai departe. Sistemul educațional occidental este foarte empiric, fiind bazat pe observații. Principala sa premisă este că dacă ceva nu poate fi observat, înseamnă că nu poate fi verificat, iar dacă nu poate fi verificat, nu este adevărat.

Cu toate acestea, mulți medici care au primit o educație occidentală au făcut descoperiri geniale, care au permis progresul științei medicinii. Ei au creat metode de testare foarte precise, proceduri chirurgicale revoluționare și aparate tehnologice avansate. Pe scurt, modelul occidental prezintă avantajele sale, dar are și dezavantaje majore.

Prin anii 40, dr. Harold Saxon Burr, un distins cercetător medical de la Universitatea Yale, a insistat că întreaga patologie poate fi detectată în câmpul energetic al corpului cu mult timp înaintea apariției simptomelor fizice. Deși nu avea cunoștințele necesare pentru a face el însuși acest lucru, dr. Burr a propus ipoteza că bolile ar putea fi prevenite prin ajustarea sau manipularea câmpului energetic[16]. Din păcate, colegii săi i-au respins ideile, considerându-le neverosimile, probabil tocmai din cauză că nu au învățat așa ceva la facultate pe vremea când erau studenți.

Practica medicală occidentală continuă să nu țină cont de importanța câmpului energetic al corpului, motiv pentru care pacienții suferă adeseori inutil, căci medicii nu tratează cauzele bolilor lor, ci doar simptomele acestora.

Recent, un număr de practici terapeutice netradiționale au început să fie recunoscute pe scară largă, nemaifiind ridiculizate. În bună măsură, acest lucru se datorează noilor descoperiri tehnologice, care le-au permis oamenilor de știință să facă teste mai corecte. La acest lucru se adaugă și faptul că aceste metode terapeutice alternative sunt cu adevărat eficiente.

[16] Robert C. Fulford, *Atingerea vieţii: alinierea corpului, minţii şi spiritului pentru onorarea vindecătorului lăuntric.*

Chiar şi ştiinţa oficială începe să recunoască existenţa meridianelor energetice folosite timp de mii de ani de medicii chinezi din vechime. Acupunctura este deja recunoscută pe scară largă pentru puterea ei de vindecare energetică, deşi nu este încă pe deplin înţeleasă de comunitatea medicală. S-a dovedit de asemenea în experimente clinice că ajustările chiropractice deblochează interferenţele nervoase şi au efecte benefice semnificative şi pe termen lung, lucru cunoscut de medicii chiropracticieni şi de pacienţii lor de peste o sută de ani.

La ora actuală există suficiente dovezi care susţin că organismul uman este o entitate energetică, vibrantă, emoţională şi spirituală. Vechea abordare mecanicistă se dovedeşte pe zi ce trece din ce în ce mai limitată şi mai simplistă, pe măsură ce oamenii de ştiinţă află din ce în ce mai multe despre natura energiei şi a Universului, inclusiv despre interconexiunile din întreaga creaţie. După cum scrie Simon Mitchell în cartea sa, *Nu te îmbolnăvi de cancer:*

> O filozofie a medicinii care se bazează exclusiv pe logică şi care nu cunoaşte alte tratamente decât cele prin medicamente şi prin operaţii chirurgicale este deficitară din start. La baza logicii stă analiza, adică divizarea „întregului" în părţi componente şi examinarea lor cu atenţie. Abordările reducţioniste nu sesizează însă interconexiunile dintre lucruri. De aceea, această filozofie ne oferă „remedii" care se dovedesc de multe ori la fel de periculoase şi de distructive ca şi boala însăşi.

La ora actuală ne aflăm într-un moment de cotitură al istoriei medicale. Descoperirile din fizica cuantică şi din biologia moleculară au dovedit că tot ceea ce există este energie şi că toate lucrurile sunt interconectate, deschizând astfel o poartă nouă inclusiv în alte domenii de cercetare.

Există nenumărate studii ştiinţifice care confirmă din nou şi din nou că noi suntem fiinţe energetice şi că la baza întregului Univers stă o forţă inteligentă.

Pe măsură ce vor continua, aceste cercetări vor împinge din ce în ce mai departe frontierele cunoașterii legate de câmpul energetic uman. Personal, am convingerea că baza energetică a gândurilor va deveni astfel din ce în ce mai clar înțeleasă și că fenomenul emoțiilor captive, inclusiv daunele pe care le provoacă el, vor sfârși prin a fi recunoscute de comunitatea științifică.

Pe măsură ce tehnologia va continua să progreseze, oamenii de știință și medicii vor înțelege inevitabil cât de important este să ne menținem corpul într-o stare de echilibru. Tehnicile de vindecare magnetică și energetică folosite deja de numeroși terapeuți vor fi integrate astfel de medicina convențională, asigurând cea mai sigură, mai profundă și mai neinvazivă vindecare. Dacă cercetătorii ar începe să studieze în mod oficial câmpul energetic al corpului uman, toată lumea ar avea de câștigat. La urma urmelor, nu a trecut mult de când oamenii de știință nu recunoșteau nici măcar existența acestui câmp, ca să nu mai vorbim de importanța lui pentru starea noastră de sănătate!

Toate metodele de vindecare sunt valide și au importanța lor. Personal, cred că lumea viitorului va fi o lume în care cele mai eficiente dintre toate alternativele posibile vor fi folosite în beneficiul umanității.

Remedii rapide

De-a lungul anilor de practică, am văzut cu ochii mei că organismul uman are capacitatea înnăscută de a se vindeca singur, aceasta fiind o altă dovadă a inteligenței sale native. Uneori, el are nevoie de ajutor din afară pentru a se reechilibra. Acest ajutor poate consta în eliminarea emoțiilor nerezolvate captive, în detoxificare, în ajustări chiropractice, într-o alimentație corectă etc. Vindecarea este un proces și necesită timp.

Pe de altă parte, dacă lăsăm corpul să se vindece singur, acest lucru ne poate pune răbdarea la grea încercare. Marea majoritate a oamenilor își doresc remedii rapide. Ei nu sunt de acord să aștepte, ci doresc să se simtă bine *acum*. Nenumăratele reclame cu care suntem bombardați ne condiționează să credem că este suficient să luăm o pastilă pentru a ne vindeca. Deși există și medicamente care se adresează cauzelor problemelor de sănătate, marea lor majoritate nu fac decât să acopere simptomele lor. De fapt, ele le maschează atât de bine încât oamenii chiar cred că s-au vindecat, deși în realitate simptomele nu sunt decât suprimate temporar.

Reține: simptomele sunt modalitatea corpului de a-ți spune că ceva nu este în regulă. Ele reprezintă semnale de avertisment care îți transmit mesajul că trebuie să schimbi ceva sau că organismul tău are nevoie de ajutor.

Mascarea simptomelor cu medicamente poate fi comparată cu lipirea cu o bandă adezivă a găurii prin care se scurge uleiul mașinii. Chiar dacă banda întrerupe temporar curgerea uleiului, mai devreme sau mai târziu mașina va înceta să mai meargă.

Companiile farmaceutice doresc să ne facă să credem că cea mai bună modalitate de a ne vindeca este să le cumpărăm produsele. Spre exemplu, nenumăratele reclame din mass-media au creat o piață uriașă pentru antidepresive. Deși acestea ajută anumiți oameni să se simtă mai bine, efectele lor secundare pot fi extrem de dăunătoare. Iată un extras dintr-un comunicat oficial al FDA[17], apărut în data de 14 octombrie 2004[18]:

---

[17] Agenția guvernamentală care gestionează și legiferează consumul de alimente și medicamente în Statele Unite.

[18] FDA lansează o strategie multilaterală de prevenire a efectelor secundare la copiii tratați cu antidepresive“, 15 octombrie 2004. <http://www.fda.gov/bbs/topics/news/2004/new01124.html>.

> Administrația pentru Alimente și Medicamente (FDA) a emis astăzi un comunicat în care a anunțat crearea unei strategii multilaterale de avertizare a publicului larg în privința riscului crescut de gânduri și de comportamente suicidale la copii și adolescenți tratați cu medicamente antidepresive…

Eliminarea emoțiilor nerezolvate captive a ajutat un număr enorm de pacienți să se vindece de depresie. Iată o mărturie a unei foste paciente de-ale mele care a suferit de o depresie severă:

> *La un moment dat, am ajuns la limita sinuciderii. În fiecare dimineață, mă trezeam din somn și primul lucru pe care mi-l spuneam era: „Continui să trăiesc și astăzi sau prefer să mor?" Unul din motivele care m-au împiedicat să îmi iau viața a fost sistemul meu de convingeri, care m-a învățat că viața mea nu îmi aparține mie, ci lui Dumnezeu. Cu toate acestea, nu îmi mai doream să trăiesc. Întâmplarea a făcut să particip la unul din seminarele doctorului Nelson, în care acesta ne-a vorbit despre emoții. În acea vreme el nu vorbea la fel de deschis despre acestea cum face la ora actuală, așa că după seminar m-am dus la el și i-am spus:*
>
> *– Ați amintit în treacăt emoțiile, dar nu ați spus mare lucru despre ele. Am nevoie de ajutor… Nu mai suport viața, dar știu că există oameni care se simt fericiți și care funcționează foarte bine. Eu nu mă număr printre ei, dar mi-aș dori să mă număr. Puteți face ceva pentru mine?*
>
> *Dr. Nelson mi-a făcut ceva la spate și mi-a eliminat anumite emoții captive, iar atunci am simțit cum*

întreaga bucurie a vieții îmi revine spontan. Sinceră să fiu, în acea noapte nu am dormit deloc, atât de mare și de beatific a fost valul de energie pe care l-am simțit. Am continuat să mă prezint apoi la cabinetul doctorului Nelson și să lucrez împreună cu acesta, îndeosebi pentru eliminarea emoțiilor nerezolvate captive în organismul meu, dar și prin alte metode. Cele mai puternice efecte au fost însă cele produse de eliminarea emoțiilor nerezolvate captive. La ora actuală sunt o altă persoană decât am fost cu un an și jumătate în urmă. Nu mai am atacuri de panică și sentimente de teroare nocturnă. Sunt vie și am ajuns să iubesc cu adevărat viața. Mulțumesc,

Karen B.

Dacă avem dureri insuportabile, putem lua un analgezic pentru a le putea face față. Așa cum spuneam mai devreme, toate abordările sunt valide, și personal mă simt recunoscător pentru existența analgezicelor. Luarea de medicamente poate fi recomandată pe termen scurt pentru ușurarea simptomelor, dar pe termen lung ele pot face mai mult rău decât bine.

Citatul următor este preluat dintr-un articol apărut în numărul din data de 20 decembrie 2006 al revistei *USA Today:*

> Administrația pentru Alimente și Medicamente a afirmat marți că analgezicele care nu sunt prescrise de medici ar trebui să aibă avertismente mai ferme legate de riscurile implicate pentru stomac și pentru ficat.
> Printre aceste medicamente se numără câteva dintre cele mai populare analgezice din SUA, cum ar fi aspirina, ibuprofenul și acetaminofenul, comercializate prin mărcile Motrin, Advil, Aleve și Tylenol.

FDA a propus de asemenea ca:

> Produsele care conțin acetaminofen, cum este Tylenolul, să includă avertismente pentru toxicitatea asupra ficatului, îndeosebi dacă sunt folosite în doze mari, împreună cu alte medicamente care conțin acetaminofen sau cu alcoolul.
>
> Medicamentele antiinflamatorii non-steroide (MANS) conțin avertismente referitoare la posibilele hemoragii produse la oamenii cu vârste peste 60 de ani. Ele trebuie luate cu o precauție maximă de către persoanele care au suferit cândva de ulcer, care iau alte medicamente de subțiere a sângelui sau doze mai mari de MANS, precum și de către cei care beau alcool sau care le iau o perioadă mai lungă decât cea prescrisă.
>
> Atenția a fost atrasă asupra acestor riscuri în anul 2004, când medicamentul MANS Vioxx a fost retras de pe piață din cauza riscului ridicat de atac de cord și de atac vascular. Anul trecut, FDA a recomandat folosirea unor avertismente mai ferme pentru medicamentul MANS Celebrex, care poate conduce la boli cardiovasculare și ale stomacului. Un comunicat emis de FDA în anul 2002 afirmă că medicamentele MANS ar trebui să aibă avertismente mai ferme legate de hemoragiile stomacale[19].

Şi iată prin comparație o altă mărturie a unei foste paciente de-ale mele care a suferit de o durere cronică timp de patru ani după ce a căzut două etaje şi şi-a fracturat spatele:

---

[19] Julie Schmit, Julie Appleby, „FDA solicită avertismente mai ferme pentru riscurile produse de analgezice“, numărul din 20 decembrie 2006 al revistei *USA Today*.

L-am consultat pe dr. Nelson deoarece cu câțiva ani înainte mi-am fracturat spatele și de atunci nu am reușit să scap niciodată pe deplin de dureri, în pofida diferitelor tipuri de terapie fizică la care am apelat. În timpul primei mele ajustări, mi-am dat seama că dr. Nelson este un vindecător autentic. Aproape toate ajustările pe care le-a făcut au inclus eliberări ale emoțiilor nerezolvate captive în corpul meu, respectiv deblocări ale canalelor mele energetice (evenimentele traumatice nerezolvate continuă să trăiască în sistemul energetic al corpului, generând blocaje ale fluxului energetic). La început nu am remarcat nicio schimbare, dar treptat durerea mea a început să scadă în intensitate! Cu ajutorul doctorului Nelson am descoperit că cea mai mare parte a durerilor pe care le simțeam erau provocate de emoții foarte adânc îngropate în corpul meu… Acesta depozitase foarte multă durere de-a lungul timpului, dar dr. Nelson a „vorbit" cu corpul meu și l-a ajutat să se elibereze de ea. A fost ceva absolut uimitor: după fiecare ședință cu dr. Nelson, intensitatea durerii mele mai scădea cu o treaptă. La ora actuală, pentru prima dată în patru ani, mi-am putut lua o slujbă part-time, dar ceea ce este mai important, mă simt mult mai bine din punct de vedere fizic și emoțional și am ajuns să înțeleg cât de interconectate sunt aceste două aspecte ale ființei mele. Vă mulțumesc, dr. Nelson!!!

Vă doresc numai iubire și lumină, Linda P.

Cum putem ajunge la cauză

Atunci când nu tratăm cauza esențială a bolii de care suferim, aceasta va continua să persiste până când corpul nostru se va putea vindeca singur. Cunosc nenumărate cazuri în care pacienții au luat medicamente ani la rând. De îndată ce încercau să renunțe la medicamente, simptomele bolii reveneau, căci cauza acesteia nu era rezolvată. O problemă de sănătate nu poate dispărea atât timp cât cauza ei nu este inversată (vindecată), caz în care pacientul este nevoit să sufere sau să ia medicamente în continuare.

Marea majoritate a oamenilor nu au învățat niciodată că pot accesa energia corpului lor pentru a afla ce anume este în neregulă cu ea și cum o pot vindeca. Din fericire, trăim astăzi într-o epocă remarcabilă, în care cunoașterea din timpuri străvechi este reactualizată și popularizată ca niciodată până acum în rândul maselor.

Filozofiile terapeutice antice erau mult mai aproape de adevăr decât cele moderne, insistând asupra naturii noastre energetice, iar valabilitatea lor începe să fie recunoscută din nou în acești ani.

Magneții au reprezentat una din modalitățile de vindecare folosite din cele mai vechi timpuri pe Pământ și fac parte integrantă din Codul Emoțiilor. Vom descoperi de ce în capitolul următor.

Omul controlat de emoțiile sale negative poate avea cele mai bune intenții și poate rosti numai adevărul, dar nu va descoperi niciodată Marele Adevăr.

Gandhi

4

VINDECAREA CU MAGNEȚI

Care este cel mai puternic remediu vindecător din casa ta? Vitaminele? O rețetă medicală? Un ceai? Un aliment din frigider? Sugestia mea este că acest remediu este ceva *de pe* frigider, nu din el. Nu, nu mă refer la lista de cumpărături pentru ziua de azi, ci la magnetul care o ține lipită de frigider!

Îți vine sau nu să crezi, banalul magnet care îți ține lista de cumpărături lipită de frigider reprezintă unul din cele mai puternice remedii vindecătoare de care dispui în casă, cel puțin în ceea ce privește emoțiile nerezolvate captive, cu singura condiție să știi cum să îl folosești. În capitolul de față ne vom referi exact la acest lucru.

Starea ta de sănătate depinde direct de echilibrul câmpului tău energetic. Metodele de vindecare energetică au drept scop restabilirea și menținerea armoniei la nivelul câmpului energetic, astfel încât corpul să rămână sănătos și plin de vitalitate. Cum poate fi vindecat însă acest câmp atât timp cât nu îl putem vedea? Am vorbit mai devreme de descoperirea dezechilibrelor energetice cum ar fi cele provocate de emoțiile nerezolvate captive prin Testul Balansului Corporal, prin

întrebarea minții subconștiente ce anume este în neregulă cu noi. Ce instrument putem folosi însă pentru a elimina aceste emoții nerezolvate captive?

> Răspunsul este că trebuie să folosim o altă formă de energie, care să o neutralizeze pe cea dezechilibrată. Cea mai simplu de folosit, cea mai ieftină și cea mai disponibilă energie este cea a unui magnet. Magneții emit o energie pură și reprezintă un instrument puternic de reglare a dezechilibrelor energetice invizibile ale corpului nostru.

De-a lungul timpului am folosit tot felul de magneți, de la cei mai scumpi și mai puternici și până la cei mai ieftini și mai slabi. Unii dintre ei sunt special concepuți pentru a vindeca organismul uman, în timp ce alții nu sunt. Am descoperit însă că practic orice magnet poate fi folosit pentru a elimina emoțiile nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoțiilor.

Existența magnetică

Existența noastră este mult mai vastă decât ceea ce vedem sau simțim noi, tocmai pentru că suntem o ființă energetică, nu doar fizică. De vreme ce o bună parte din existența noastră rămâne invizibilă pentru noi, pare logic să tragem concluzia că și cauzele problemelor noastre de sănătate pot rămâne invizibile pentru noi.

Marea majoritate a oamenilor pornesc de la premisa că existența lor se limitează la hotarele pielii lor. Aceasta reprezintă granița exterioară a corpului lor vizibil, iar ei au învățat de mici că numai ceea ce este vizibil este real. La ora

actuală există dovezi științifice ample care atestă că existența umană înseamnă mult mai mult decât ceea ce vedem cu ochiul liber.

Spre exemplu, se știe astăzi că noi generăm un câmp electromagnetic creat de activitatea electrică din corpul nostru, respectiv de curenții electrici din sistemul nostru nervos și de procesele electrochimice care se petrec în permanență în celulele noastre.

> La ora actuală, oamenii de știință știu că inima umană are un câmp electromagnetic care se întinde pe o distanță de 2-3 metri în jurul corpului, în toate direcțiile: în sus, în jos, în față, în spate și în părțile laterale[20].

În anul 1956, savanții japonezi au făcut o serie de experimente revoluționare care au dovedit dincolo de orice îndoială că în organismul uman există forțe electrice și magnetice. Expunând corpul mai multor subiecți unor câmpuri electromagnetice pulsatorii, ei au generat schimbări electrice la nivelul celulelor și al metabolismului celular. Fenomenul este cunoscut în știința medicală sub numele de efect piezoelectric.

Medicina occidentală recunoaște și acceptă fără rezerve existența acestui câmp electromagnetic, dar timp de foarte mulți ani s-a limitat să măsoare doar componenta lui electrică. Savanții și medicii au măsurat ani la rând activitatea electrică a corpului în condiții clinice. Spre exemplu, electrocardiograma măsoară impulsurile electrice ale inimii și a început să fie folosită încă din anul 1895. La rândul ei, electroencefalograma măsoară activitatea electrică a creierului și a început să fie folosită începând din anul 1913.

[20] Doc Lew Childre, Howard Martin și Donna Beech, *Soluția HeartMath.*

Una din legile de bază ale fizicii afirmă că ori de câte ori este generată o activitate electrică, aceasta este însoțită inevitabil de un câmp magnetic corespondent. Oamenii de știință pot măsura acest câmp magnetic prin folosirea unui *magneto*-encefalograf sau a unui *magneto*-cardiograf. Aceste aparate depășesc cu mult vechea tehnologie folosită, care nu măsura decât activitatea electrică a inimii și a creierului. În sfârșit, savanții încep să recunoască importanța interacțiunilor magnetice la nivelul corpului uman.

Glanda pineală din creier, care secretă hormoni de o importanță vitală pentru organism, este înconjurată de mici acumulări de magnetită special acordate pentru a percepe și pentru a interacționa cu câmpurile magnetice. Aceste acumulări de magnetită le permit porumbeilor călători, fluturilor și albinelor să navigheze folosind câmpul magnetic al Pământului. După toate aparențele, aceste acumulări din glanda noastră pineală sunt direct legate de simțul direcției. Un studiu publicat în reputatul *Jurnal Medical Britanic* a descoperit că oamenii care suferă de calcifierea sau de întărirea glandei pineale se rătăcesc mult mai ușor decât ceilalți[21]!

Broaștele zburătoare și energia magnetică

În încercarea de a înțelege de ce are magnetismul un efect atât de profund asupra fiziologiei, oamenii de știință au realizat un experiment în care au folosit un magnet foarte puternic și o broască. Știu că sună anecdotic, dar doresc să includ în carte acest exemplu deoarece ilustrează perfect efectele fizice ale magneților.

---

[21] *British Medical Journal,* numărul din 21-28 decembrie 1985; 291 (6511):1758-9.

12 aprilie 1997

„Oamenii de ştiinţă au făcut o broască să leviteze“

LONDRA – Oamenii de ştiinţă britanici şi olandezi afirmă că au reuşit să ridice o broască în aer prin folosirea unui câmp magnetic de un milion de ori mai puternic decât cel al Pământului.

Ei susţin că nu există niciun motiv pentru ca alte creaturi mai mari, cum ar fi oamenii, să nu realizeze acelaşi lucru, sfidând astfel gravitaţia.

„Fenomenul este foarte posibil dacă dispunem de un câmp magnetic suficient de puternic“, a afirmat Peter Main, profesor de fizică la Universitatea din Nottingham, unul dintre savanţii care au colaborat cu colegii de la Universitatea din Nijmegen la crearea primului amfibian care a levitat vreodată.

Rezultatele lor sunt descrise pe scurt în numărul curent al revistei britanice New Scientist.

Pentru a ridica broasca în aer, câmpul magnetic a trebuit să fie de un milion de ori mai puternic decât cel al Pământului, au afirmat oamenii de ştiinţă. Numai aşa a devenit el suficient de puternic pentru a perturba orbitele electronilor din atomii broaştei.

„În cazul în care câmpul magnetic împinge în sus broasca cu o forţă suficient de puternică, aceasta poate învinge gravitaţia şi poate levita“, a spus Main. Principiul funcţionează şi în cazul altor vietăţi. Oamenii de ştiinţă afirmă că au determinat plante, lăcuste şi peşti să leviteze în mod similar. „Orice obiect sau fiinţă, indiferent dacă este vorba de o broască, de o lăcus-

tă sau de un sandvici, are proprietăți magnetice. Cu toate acestea, rareori se întâmplă să vedem o demonstrație atât de spectaculoasă a levitației", a spus Main.

Savanții au afirmat că broasca pe care au făcut experimente nu a prezentat semne de stres atunci când a plutit în aer în interiorul cilindrului magnetic[22].

Magneții și procesul de vindecare

Atunci când corpul uman este expus unui câmp magnetic se întâmplă o serie de lucruri extrem de interesante, adeseori chiar surprinzătoare. Bolile oamenilor, senzația de amețeală (vertij) şi oboseala pot dispărea ca prin farmec, iar durerea scade în intensitate. Există mii de oameni care şi-au restabilit starea de sănătate cu ajutorul puterii terapeutice a magneților. Deşi există nenumărate dovezi în această direcție, medicina alopatică modernă continuă să facă experimente pentru a verifica puterea terapeutică a magneților. Foarte mulți vindecători care lucrează cu energia știu că magneții fac minuni, dar medicina nu poate explica încă din punct de vedere științific descoperirile revelate de experimentele sale.

În martie 2005, revista *Time* a publicat povestea unor medici de la Universitatea Columbia care au descoperit accidental o modalitate surprinzătoare de a vindeca depresia: prin folosirea energiei magnetice.

O femeie din Connecticut pe nume Martha a fost afectată de depresie timp de aproape 20 de ani. Ea a fost tratată prin toate metodele tradiționale cunoscute, a făcut terapie cu diferiți psihologi şi psihiatri şi a luat toate medicamentele pe care i le-au recomandat aceştia, dar nimic nu a putut-o vin-

[22] „Oamenii de ştiinţă au făcut o broască să leviteze", *New Scientist Magazine,* 12 aprilie 1997, 13.

deca. Atunci, Martha s-a decis să participe la procedura terapeutică experimentală de la Columbia. Medicii i-au aplicat o serie de pulsuri magnetice în creștetul capului (tratament pe care l-au numit: stimulare magnetică transcraniană repetitivă, sau RTMS).

După ce a urmat această procedură de o oră timp de cinci zile pe săptămână pe durata a șase săptămâni, Martha a declarat: „Am început să percep semne ale schimbării în cea de-a treia săptămână. În luna septembrie mă bucuram deja plenar de viață, de mâncare și de zilele însorite." În perioada în care a apărut articolul, Martha se întorsese la institut pentru a repeta sistematic procedura și nu mai suferea de depresie de șase luni.

Medicii care au făcut descoperirea nu pot explica de ce vindecă stimularea magnetică depresia și alte boli. După cum a declarat dr. George Wittenberg, un neurolog de la Universitatea Wake Forrest: „Stimularea magnetică reprezintă o modalitate inteligentă de inducere a unui curent electric fără o conectare la un aparat electric." Institutul Național pentru Sănătate Mentală (NIMH) este de acord că eficacitatea tehnicii nu poate fi contestată și finanțează la ora actuală un studiu efectuat la Columbia și la alte trei instituții de profil pentru a testa în continuare efectele vindecătoare ale stimulării magnetice[23].

Într-un studiu publicat în anul 2002 în prestigiosul *Jurnal de neuropsihiatrie și neuroștiințe clinice*, 75% din pacienții care sufereau de depresie au experimentat o îmbunătățire semnificativă a stării lor de spirit după ce au efectuat acest tratament magnetic[24].

---

[23] *Psychiatry Res.* 30 aprilie 2004; 126(2):123-33.

[24] Rosenberg P.B. și alții. „Tratamentul stresului post-traumatic și al depresiei majore prin stimulare magnetică transcraniană repetitivă", *Journal of Neuro-psychiatry and Clinical Neurosciences,* 2002 vara;14(3):270-6.

O introducere în știința magneților

Am aflat pentru prima oară de puterea magnetoterapiei cu mulți ani în urmă, de la fratele meu Greg, care aplica tratamente magnetice în cabinetul său de chiropractică. Greg era atât de entuziasmat de eficacitatea magneților produși de o companie japoneză încât a sfârşit prin a mă convinge să îi încerc şi eu la clinica mea.

De îndată ce am primit prin poştă primul meu magnet, m-am confruntat cu o pacientă care a reprezentat o veritabilă provocare pentru mine. Numele ei era Laura şi a venit la mine pentru a-şi trata o fibromialgie[25], condiție caracterizată prin dureri musculare larg răspândite de origine necunoscută. Laura simțea cea mai mare parte a durerilor în partea superioară a corpului. Gama mişcărilor pe care le putea executa cu cele două brațe era foarte limitată şi de-abia reuşea să le ridice la poziția orizontală fără a fi oprită de dureri.

I-am explicat Laurei că doresc să încerc o formă nouă de tratament pentru a vedea dacă are efecte asupra condiției sale. A fost de acord şi am continuat să stăm de vorbă în timp ce i-am trecut magnetul înainte şi înapoi de-a lungul brațului stâng, între umăr şi cot.

După câteva minute, i-am testat din nou gama mişcărilor brațului. Am pus-o la început să ridice brațul drept, cel pe care nu am aplicat magnetul. Laura şi l-a ridicat până la o poziție aproape orizontală față de sol. Îmi dădeam seama că are dureri, aşa că i-am spus să se oprească. Până aici, nimic surprinzător.

[25] Fibromialgia debutează de regulă la adulţii tineri sau de vârstă mijlocie, prezentând simptome precum durerea difuză, oboseala, somnul întrerupt şi dificultăţi cognitive acompaniate frecvent de simptome organice multiple inexplicabile, anxietate şi depresie ce afectează efectuarea activităţilor fizice zilnice.

I-am cerut apoi să ridice brațul stâng, cel care fusese tratat prin magnetoterapie. Spre surpriza amândurora, Laura şi-a ridicat cu uşurință brațul până la verticală, fără să dea dovadă de vreun disconfort.

Ochii ei s-au căscat de uimire și Laura a exclamat:
– Nu mai simt niciun fel de durere în zona în care ați folosit chestia aia! Ce este? O pot cumpăra de la dumneavoastră?

Am pus-o pe Laura să mai facă o serie de mişcări în diferite direcții, şi am constatat uimit că avea o libertate absolută de mişcare la nivelul brațului stâng, fără niciun fel de dureri. M-am uitat la micuțul magnet albastru cu argintiu din mâna mea, cu ochii la fel de căscați ca ai Laurei. Sincer să fiu, nu mă aşteptasem să obțin rezultate atât de subite şi de dramatice. I-am spus Laurei ceea ce ştiam la ora aceea, că era vorba de un magnet menit să reducă disconfortul fizic.

Şi astfel, efortul necesar eliminării cauzei simptomelor Laurei s-a dovedit a fi minim. Bănuiala mea este că principala cauză a fibromialgiei ei era ceea ce japonezii numesc SDCM sau „sindromul deficienței câmpului magnetic". Cei care susțin acest concept cred că unii oameni au un „deficit" al energiei lor magnetice, la fel cum poți avea un deficit de vitamine sau de minerale. Laura nu a avut nevoie decât de un mic surplus de energie magnetică pentru a scăpa instantaneu de dureri. Acesta a fost primul miracol la care am asistat legat de magnetoterapie.

Eu cred că SDCM este un sindrom asociat cu foarte multe boli. La fel ca în cazul altor afecțiuni, fibromialgia poate avea cauze multiple ce variază de la om la om. Una dintre acestea poate fi frecvent SDCM. În cazurile în care deficitul de energie magnetică este singura cauză a unei afecțiuni, aşa

cum pare să fi fost cazul Laurei, îmbunătățirea condiției poate fi instantanee și dramatică.

Un nou instrument terapeutic

Mi-a fost foarte ușor să verific noul meu instrument terapeutic – magneții – căci primeam la cabinetul meu un flux neîntrerupt de oameni care sufereau. Uneori, rezultatele pe care le obțineam erau inexplicabile și chiar puțin misterioase. Spre exemplu, am avut o pacientă cu o problemă foarte veche la un umăr care a dispărut instantaneu când și-a pus tălpi magnetice în încălțăminte. În patru ocazii diferite am reușit să opresc un atac acut de astm prin simpla plasare a unui magnet pe pieptul pacienților. Am văzut cu ochii cum alergiile dispar foarte rapid prin aceeași metodă. Am văzut vânătăi care au dispărut peste noapte și oase care s-au vindecat în mai puțin de jumătate din perioada normală.

> În multe cazuri, le-am cerut anumitor pacienți să poarte tot timpul magneți asupra lor, ca parte a protocolului de tratament, întrucât aceștia păreau să le scurteze dramatic perioada de recuperare.

Spre exemplu, una din pacientele mele avea o deplasare a unui disc intervertebral, care era mult ieșit în afară, creând o umflătură de 8 milimetri. Femeia refuza să se supună operației chirurgicale. Când am cunoscut-o, nu mai avea niciun fel de senzație la nivelul piciorului drept din cauza compresiei nervilor. La 24 de ore după ce a început să poarte un magnet asupra zonei afectate, ea a început să simtă dureri ascuțite în piciorul până atunci complet amorțit, fapt care a indicat

începerea procesului de vindecare. După numai o săptămână ea a renunțat complet la analgezice, dar a continuat să poarte magnetul pe spate, iar durerea și inflamația au continuat să se reducă până când au dispărut complet. Un an mai târziu, radiologul ei a rămas cu gura căscată când nu a mai găsit nicio urmă a deplasării discului și nicio umflătură.

Este important de remarcat că toate aceste cazuri au implicat folosirea unor magneți special concepuți pentru a fi purtați pe corp pentru a elimina disconfortul și pentru a promova starea de sănătate.

Reînnoirea cartilagiilor

Una dintre cele mai uimitoare experiențe terapeutice la care am asistat vreodată i s-a întâmplat unchiului meu Lovell. Când era tânăr, în anul 1937, acesta s-a lovit la genunchiul drept. Medicii i-au recomandat să se opereze, dar nu i-au putut garanta că operația îl va ajuta în vreun fel. De aceea, Lovell s-a decis să nu facă operația, de vreme ce șansele de succes erau egale cu cele de eșec. De când îl știam, unchiul meu își ținea genunchiul bandajat cu bandaje elastice. Mai târziu am aflat că acesta îl deranja frecvent, provocându-i dureri. În anul 1995, un prieten i-a vorbit de magnetoterapie și a insistat ca Lovell să poarte o pereche de magneți pe genunchi timp de cel puțin zece zile. Acești mini-magneți erau de mărimea unui dolar de argint. Deși sceptic, Lovell a acceptat să poarte magneții, întrucât nu avea nimic de pierdut.

În primele cinci zile nu a simțit nicio diferență. După o săptămână încă nu simțea nimic. Abia în a zecea zi s-a întâmplat ceva, dar a fost un eveniment dramatic: spre imensa sa uimire, pentru prima dată în ultimii 60 de ani Lovell nu a

mai simțit nicio durere la nivelul genunchiului. Pur şi simplu nu-i venea să creadă. De aceea, a continuat să poarte magneții zi şi noapte timp de încă două luni. Durerile nu i-au mai revenit niciodată. De aceea, el s-a decis să îşi facă o radiografie cu raze X pentru a o compara cu cele anterioare. Îşi făcuse ultima radiografie cu trei ani în urmă şi aceasta indica faptul că nu mai avea aproape deloc cartilagii la nivelul genunchiului afectat, iar oasele se atingeau efectiv.

> Spre imensa uimire a medicului său, noua radiografie a arătat o *regenerare* a cartilagiilor sale.

Deşi o astfel de regenerare spontană a cartilagiilor este considerată o imposibilitate de către ştiința medicală, ea s-a petrecut totuşi.

Cu cât știm mai multe…

Aceste succese incredibile legate de magnetoterapie m-au făcut să îmi schimb complet modul de a gândi şi să accept o serie de lucruri care nu corespundeau preconcepțiilor mele de până atunci. Mă aflam însă într-o companie bună.

Foarte multe progrese din istoria medicinii s-au datorat imaginației creatoare a oamenilor. Atunci când sunt descoperite noi metode de tratament, cele vechi sunt înlocuite de cele mai eficiente. Procesul este îndelungat şi dificil, căci nimeni nu ne călăuzeşte de-a lungul lui decât propriile noastre încercări şi erori.

De mii de ani, oamenii care trăiesc pe Pământ au un corp, dar acesta nu vine însoțit de un manual de instrucțiuni. De aceea, ei au fost nevoiți să petreacă foarte mult timp pentru

a-şi imagina cum funcționează acesta şi cum poate fi ajutat să funcționeze mai bine.

În vremurile de altădată, oamenii credeau că multe boli erau cauzate de „stricarea sângelui". De aceea, luarea de sânge a fost o metodă terapeutică foarte populară din antichitate şi până la sfârşitul secolului al XIX-lea, când a fost în sfârşit abandonată în favoarea altor proceduri mai avansate.

Atunci când sunt descoperite tehnici noi şi mai eficiente de vindecare a corpului, practicile medicale curente sunt abandonate fără prea multe regrete.

De pildă, când eram copil operația de amigdalită era considerată un act chirurgical nepericulos. Potrivit unui studiu, aproximativ 40% din tinerii care s-au înrolat în armată în anul 1960 fuseseră supuşi în trecut unei operații de amigdalită[26].

În acea vreme se credea că amigdalele nu sunt neapărat necesare corpului, căci nimeni nu ştia la ce folosesc ele. Abia mai târziu s-a descoperit că ele reprezintă o parte importantă a sistemului imunitar al organismului. De aceea, medicii moderni sunt mult mai reticenți în a efectua astfel de operații, ceea ce reprezintă un semn de progres în medicină.

Cu cât vom şti mai multe despre adevărata natură a organismului uman, cu atât mai bune vor deveni deciziile pe care le vom lua legate de starea noastră de sănătate. Interesant este faptul că deşi multe din practicile medicale folosite până nu demult se dovedesc greşite şi dispar din peisajul terapeutic, numeroase metode de vindecare folosite în trecutul îndepărtat se dovedesc corecte şi revin în actualitate.

[26] Robert Chamovitz, Charles H. Rammelkamp Jr., Lewis W. Wannamaker, şi Floyd W. Denny Jr., „Efectul operaţiei de amigdalită asupra incidenţei bolii respiratorii streptococice şi asupra complicaţiilor acesteia", *Pediatrics* Vol. 26 Nr. 3, Septembrie 1960, pag. 355-367.

Amplificarea intenției

Dat fiind că suntem alcătuiți din energie, orice act terapeutic autentic trebuie să țină cont de acest aspect al nostru. Emoțiile nerezolvate captive reprezintă și ele forme de energie. De aceea, cea mai eficientă metodă de eliminare a lor este folosirea unei alte forme de energie.

Intenția reprezintă o formă foarte puternică de energie mentală. De aceea, emoțiile nerezolvate captive pot fi eliminate prin simpla putere a intenției personale. Sincer să fiu, eu cred că cea mai importantă parte a ecuației vindecării emoțiilor nerezolvate captive este cea care implică intențiile.

> Personal, mă folosesc de magneți deoarece cred că aceștia amplifică puterea intențiilor noastre de a ne vindeca.

Așa cum o lupă mărește de câteva ori o imagine, eu cred că un magnet amplifică literalmente energia noastră mentală, inclusiv cea a intenției, cu mult peste capacitatea noastră actuală.

În acest fel, orice om își poate elimina emoțiile nerezolvate captive. Nu trebuie să fii un vindecător foarte talentat sau foarte experimentat pentru a face acest lucru.

Dacă ne-am stabilit o intenție clară, noi ne putem folosi de un magnet simplu pentru a ne amplifica intenția, obținând astfel rezultate comparabile cu cele ale vindecătorilor foarte experimentați.

Un magnet simplu poate amplifica enorm energia intențiilor noastre, proiectând-o apoi la nivelul câmpului energetic al corpului. Un alt sistem care permite energiei intențiilor să pătrundă în corp și să elibereze emoțiile nerezolvate captive este acupunctura.

Unde se integrează acupunctura în această imagine de ansamblu

Acupunctura se bazează pe existența câmpului energetic uman şi a fost practicată de mii de ani. De fapt, punctele şi meridianele de acupunctură sunt descrise în cea mai veche carte de medicină cunoscută, *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* sau *Ti Nei-Ching*, scrisă în jurul anului 2500 î.Ch.

> Punctele de acupunctură sunt locații specifice situate de-a lungul căilor cunoscute sub numele de meridiane. Meridianele sunt mici râuri de energie care curg chiar sub piele. Ele urmează trasee foarte precise și nu variază de la om la om.

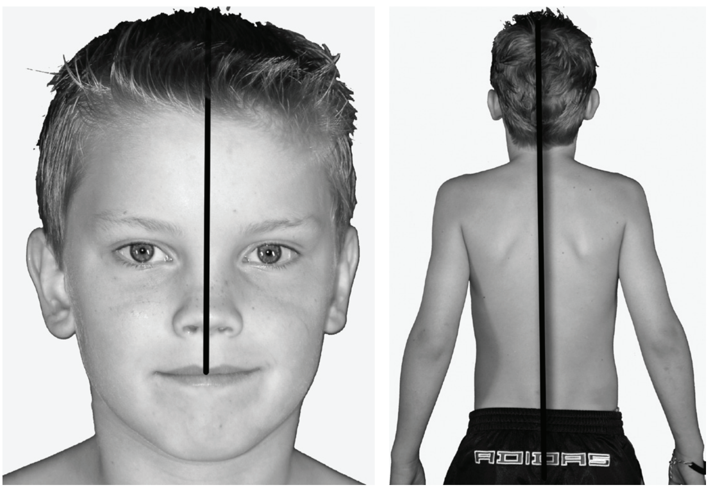
Existența acestor meridiane a făcut obiectul multor speculații şi controverse de-a lungul timpului, dar în ultimele trei decenii cercetările ştiințifice au demonstrat autenticitatea lor. Într-unul din studii, cercetătorul Jean-Claude Darras a injectat un izotop radioactiv numit technetium 99 în diferite puncte de acupunctură, dar şi în alte locații ale corpului. Acest izotop emite o radiație de joasă frecvență care poate fi măsurată şi urmărită cu uşurință. Izotopii radioactivi injectați în punctele de acupunctură au început să circule prin corp pe trasee foarte precise, care corespundeau întru totul meridianelor descrise de medicii chinezi din antichitate. Materialul radioactiv injectat în celelalte puncte ale corpului a început să circule pe trasee aleatorii, fără o structură particulară[27].

---

[27] *Journal of Nuclear Medicine*. 33 martie 1992; 33(3):409-12.

Meridianul Guvernator

Există meridiane de acupunctură considerate a fi veritabile rezervoare de energie. Ele se conectează cu toate celelalte meridiane, pe care le aprovizionează cu energie. Poate cel mai important astfel de meridian-rezervor este aşa-numitul Meridian Guvernator. El începe în centrul buzei superioare, urcă şi trece prin creştetul capului, după care coboară de-a lungul coloanei vertebrale până la coccis.



Meridianul Guvernator

Date fiind conexiunile care există între Meridianul Guvernator şi celelalte meridiane, traseul acestuia mi-a furnizat calea ideală pentru eliminarea emoțiilor nerezolvate captive prin folosirea Codului Emoțiilor. O emoție nerezolvată captivă nu este altceva decât o formă de energie. Pentru a o elimina, noi trebuie să o neutralizăm printr-o altă formă de energie, iar Meridianul Guvernator ne furnizează cea mai bună cale de pătrundere în corp.

Spuneam mai devreme că un magnet *amplifică* gândurile, care sunt la rândul lor o formă de energie. De aceea, dacă ne menținem ferm intenția de a elimina emoția nerezolvată captivă şi trecem un magnet pe deasupra corpului, de-a lungul Meridianului Guvernator, intenția noastră amplificată de a elimina emoția captivă pătrunde în Meridianul Guvernator, de unde trece rapid în celelalte meridiane şi zone ale corpului.

Acest aport subit de energie intențională eliberează permanent emoția nerezolvată captivă.

> În numeroșii ani de practică și de predare a Codului Emoțiilor la seminarele mele, nu am întâlnit nici măcar un singur caz de emoție nerezolvată care să redevină captivă în corpul vreunui pacient. Odată eliminată, ea dispare din corp pentru totdeauna.

Pentru a practica metoda mea nu trebuie să cunoşti punctele de acupunctură. Nici măcar nu trebuie să înțelegi cu adevărat cum funcționează procesul. Este suficient să îți cultivi credința şi intenția, şi vei obține rezultate. Pe de altă parte, înțelegerea mecanismului implicat nu poate decât să îți amplifice convingerea că el funcționează.

Unde dispare emoția nerezolvată captivă?

Pentru a înțelege mai bine cum funcționează mecanismul eliberării unei emoții nerezolvate captive, aş dori să fac o analogie. La ora actuală, o serie de companii produc căşti speciale care anulează zgomotul de fundal. Ele sunt extrem de utile în halele industriale sau în construcții, unde zgomotul înconjurător este foarte puternic. O altă categorie de profesioniști care le foloseşte sunt piloții de avioane, căci zgomotul

motoarelor acestora poate fi extrem de obositor. Căştile care anulează zgomotele exterioare percep frecvența sunetelor provenite din exterior şi generează instantaneu o undă sonoră cu o fază opusă. Când cele două unde sonore se ciocnesc, ele se anulează reciproc, iar liniştea devine perfectă.

Personal, cred că fenomenul eliberării emoțiilor nerezolvate captive foloseşte acelaşi mecanism. Fiecare emoție nerezolvată captivă are propria sa frecvență de vibrație. Aşa cum o undă sonoră defazată poate anula un zgomot exterior, intenția noastră amplificată poate neutraliza „zgomotul" emoției nerezolvate captive. Atunci când trecem un magnet de-a lungul Meridianului Guvernator, noi creăm un flux de energie opusă pe frecvența intenției noastre amplificate. Aceasta anulează emoția nerezolvată captivă, care se disipează şi dispare, la fel ca zgomotul unui motor de avion.

Un alt exemplu cu care poate că eşti mai familiarizat este cel al cardurilor de credit. Banda magnetică de pe spatele unui astfel de card conține anumite informații codificate. De aceea, plasarea unui magnet în apropierea ei o poate distruge, ştergând aceste informații. Eliminarea unei emoții nerezolvate captive reprezintă un proces similar, în sensul că informațiile referitoare la emoția nerezolvată captivă sunt şterse rapid şi permanent prin trecerea unui magnet de-a lungul Meridianului Guvernator.

Magneții sunt în general considerați foarte siguri, dar există ocazii în care nu ar trebui folosiți fără aprobarea unui medic. Printre acestea se numără sarcina, folosirea pompelor cu insulină, a implanturilor bionice în urechi şi a stimulatoarelor cardiace.

În concluzie

Începe să te consideri o ființă alcătuită din energie pură. Nu pot sublinia îndeajuns cât de mult rău pot face emoțiile nerezolvate captive. Acestea pot produce daune fizice, emoționale şi mentale. În esență, ele nu sunt altceva decât o formă de energie, dar cu o vibrație negativă. De aceea, cu cât vei scăpa mai repede de ele, cu atât mai bine te vei simți.

Un simplu magnet de frigider (cel mai probabil ai deja unul) este suficient pentru a elimina emoțiile nerezolvate captive.

Pe măsură ce intenția, luciditatea și credința ta în propriile capacități vor creşte, vei constata că folosirea magnetului este opțională. La urma urmelor, mâna este şi ea un instrument magnetic! Îți reamintesc în această direcție că tu eşti o ființă magnetică, întrucât corpul tău emite un câmp magnetic.

Citind această carte, vei căpăta înțelegerea și puterea necesare pentru a deveni un vindecător autentic, prin eliminarea emoțiilor nerezolvate captive şi prin folosirea Codului Emoțiilor. Procedura este extrem de simplă, dar uluitor de eficientă, și îți poate schimba pentru totdeauna viața. În continuare vom învăța alte modalități de a te conecta la mintea subconştientă şi de a obține răspunsuri concrete de la aceasta.

PARTEA A III-A

FOLOSIREA CODULUI EMOȚIILOR

Este creierul uman, pe un nivel primordial, un computer minunat, conectat la câmpul energetic universal, care poate cunoaște mult mai multe lucruri decât i se pare la ora actuală?

E. Whalen

5

RĂSPUNSURILE PRIMITE DE LA MINTEA INTERIOARĂ

În capitolul 2 ai învățat să aplici Testul Balansului Corporal pentru a te conecta cu mintea subconștientă. Unii oameni învață și operează extrem de ușor cu acest test, nemaiavând nevoie de alte metode de testare, ceea ce este foarte bine. Nu toată lumea se descurcă însă la fel de bine cu acest test. De aceea, în acest capitol vom învăța și alte metode de testare, astfel încât să ai la dispoziție un întreg arsenal de tehnici din care să o alegi pe cea preferată.

Testul muscular

Metoda cea mai răspândită și mai larg acceptată de accesare a computerului corporal intern este cunoscută sub nume precum: testul muscular, metoda de testare kinestetică sau kineziologie.

Deși nu toți oamenii au auzit de el, testul muscular nu este o metodă inventată recent. Medicii l-au folosit încă din anii '40 pentru a evalua puterea musculară și gravitatea

unei leziuni. La ora actuală, medicii şi terapeuții specializați în mecanica mişcărilor corporale ştiu că testul muscular are mult mai multe aplicații decât credeau specialiştii prin anii '40. Mulți oameni sunt sceptici la început, dar când constată la ce rezultate conduce acest test nu încetează să fie uimiți.

> Testul muscular ne poate vorbi despre starea noastră de sănătate și despre echilibrul nostru corporal.

El ne poate ajuta să identificăm zonele cele mai vulnerabile din corpul nostru înainte ca acestea să se îmbolnăvească. Ne oferă o modalitate directă de a-i pune corpului nostru întrebări legate de ce anume îl deranjează, iar după tratarea problemei respective, îl putem întreba dacă problema a fost rezolvată sau nu. Testul ne poate spune dacă în corpul nostru există emoții nerezolvate captive şi dacă acestea au fost eliminate (după aplicarea metodei specifice). În aceste condiții, nu este de mirare că oamenii se minunează de eficiența acestei tehnici.

Holly și incidentul în timpul căruia aproape că s-a înecat

Pentru a ilustra acest lucru, doresc să îți împărtăşesc o scrisoare pe care am primit-o cu mulți ani în urmă de la o tânără pe nume Holly. Mătuşa ei Gwen a fost timp de mulți ani cursanta mea şi aplică frecvent testul muscular pentru a elimina emoțiile nerezolvate captive. Când a auzit prima dată de Codul Emoțiilor, ea l-a aplicat pe nepoata ei Holly.

Mătuşa mea Gwen a venit în Utah în vara anului 1999 şi ne-a lăudat îndelung o tehnică nouă pe care a

învățat să o folosească. Ea ne-a spus că prin folosirea testului muscular îi poate pune corpului întrebări referitoare la emoțiile devenite „captive" în el, iar corpul îi răspunde efectiv prin „da" sau „nu". Își dorea să ajute cât mai mulți oameni prin această metodă, specializându-se astfel cât mai bine în folosirea ei. Am acceptat reticentă să fiu prima ei victimă.

Îmi amintesc că m-a pus să îmi întind brațul și că mă gândeam: „Doamne! E atât de ciudat!"

Apoi, mătușa mea a descoperit prima emoție nerezolvată captivă în corpul meu: teroarea!

Am ridicat din umeri:

– Nu mă terorizează nimic…

– Ce-ar fi să întrebăm la ce vârstă a devenit captivă această emoție? a spus mătușa Gwen.

Am ridicat din nou din umeri.

– Mă rog, cum zici tu.

Mătușa Gwen a continuat să îi pună întrebări corpului meu, iar mușchii brațului meu deveneau mai puternici sau mai slabi în funcție de răspunsurile la întrebările sale. De pildă, ei au devenit mai puternici atunci când mătușa a întrebat dacă incidentul cu teroarea s-a petrecut la vârsta de patru ani.

– Îți mai amintești ceva de la această vârstă? m-a întrebat ea.

Mi-am amintit imediat de un incident în care micuțele mele degete neajutorate se desprindeau de o bară de metal și în care mă scufundam în apă, care mi-a trecut

pe deasupra capului. Sora mea a sărit în apă şi m-a salvat, iar eu m-am agățat de ea repetând într-una: „Mulțumesc! Mulțumesc!...“

– Mda… am răspuns reticentă. La vârsta de patru ani aproape că m-am înecat.

Mătuşa Gwen a verificat dacă aceasta era sursa terorii mele captive. Răspunsul a fost afirmativ. Ea mi-a trecut apoi un magnet de-a lungul coloanei vertebrale pentru a elimina emoția nerezolvată captivă şi asta a fost tot.

Am plecat gândindu-mă: „A fost oarecum amuzant, dar nu văd care au fost beneficiile pentru mine.“

Ei bine, aceste beneficii nu au întârziat să apară…

Într-o zi, tocmai am terminat o lecție de înot foarte nereuşită cu cei trei copii ai mei. Am considerat lecția o risipă inutilă de bani, căci copiii s-au plâns şi s-au certat tot timpul cu mine.

Sinceră să fiu, detestam eu însămi lecțiile de înot ale copiilor mei, întrucât deveneam anxioasă de fiecare dată. De aceea, dacă puteam să sar peste ele, nu ezitam niciodată să fac acest lucru.

După eliminarea emoției nerezolvate captive de către mătuşa Gwen, am simțit însă o schimbare subtilă şi misterioasă în ființa mea, pe care nu mi-am putut-o explica.

În anul următor mi-am dus din nou copiii la înot. Abia atunci am devenit conştientă de ceea ce se întâmpla. Fără amintirea terifiantă din copilărie, anxietatea mea legată de apă a dispărut fără urmă.

De fapt, a început chiar să îmi placă să merg la bazin şi să citesc o carte lângă acesta, în timp ce copiii mei învăţau să înoate.

Dar ceea ce m-a uimit cel mai tare nu a fost schimbarea subtilă petrecută în mine, ci transformarea prin care au trecut copiii mei.

Unii vor spune probabil că aceasta s-a datorat faptului că aceştia au mai crescut cu un an, aşa că nu se mai temeau de înot. Nu sunt de acord cu această explicaţie. Am convingerea fermă că prin eliminarea emoţiei nerezolvate captive în corpul meu, m-am eliberat nu doar pe mine de teama de apă, ci şi pe copiii mei.

– Holly B.

Testul muscular deschide o fereastră de acces la ceea ce se întâmplă în interiorul corpului și al minții. Prin folosirea lui, noi căpătăm acces la computerul nostru intern și putem descoperi cu ușurință eventualele dezechilibre din sistem.

Personal, numesc această metodă *punerea de întrebări corpului* pentru a afla ce anume cunoaşte acesta. Am folosit-o mulţi ani la rând în practica mea, întrucât conduce imediat direct la cauza unei probleme. Computerul corporal ştie de la bun început care este această cauză, întrucât este conectat cu ceea ce unii numesc Conştiinţa Universală sau baza de date a întregii realităţi.

La toate demonstraţiile pe care le fac, oamenii din sală rămân la fel de impresionaţi de corectitudinea şi detaliile informaţiilor la care putem avea acces prin testul muscular. Lor nu le vine să creadă cât de multe ştie mintea lor subconştientă şi cât de dispusă este aceasta să le furnizeze informaţiile cerute.

Corpul tău știe cel mai bine

Atunci când vine vorba de sănătate, informațiile pe care ni le poate dezvălui corpul sunt infinit mai semnificative decât cele pe care le cunoaşte mintea noastră conştientă. De-a lungul anilor de practică, am învățat să apreciez din ce în ce mai mult inteligența subconştientă a pacienților mei. S-a dovedit că aceasta știe întotdeauna ce anume nu este în regulă şi de ce are nevoie corpul lor.

Gândeşte-te puțin: corpul nostru este conectat cu o inteligență care menține buna funcționare a tuturor sistemelor sale, de la clipitul ochilor şi până la respirația continuă. Mintea noastră subconştientă monitorizează constant celulele albe din sânge şi bătăile inimii noastre. Dacă ar trebui să monitorizăm în mod conştient toate aceste detalii, probabil că am înnebuni. În aceste condiții, este logic să pornim de la premisa că acest computer intern ştie exact ce se întâmplă în interiorul nostru, în permanență şi pe toate nivelele.

Mai mult decât atât, corpul nostru ne poate spune cu precizie ce este bun şi ce nu pentru noi. Există chiar un răspuns fizic la adevărurile şi la minciunile pe care le rostim. Muşchii noştri devin instantaneu mai slabi atunci când mințim, sau mai puternici atunci când rostim adevărul.

Corpul nu poate fi păcălit. Mintea noastră subconştientă ştie pe loc şi dincolo de orice îndoială dacă rostim adevărul sau mințim, ori dacă acționăm în mod corect prin gândurile noastre, prin afirmațiile pe care le rostim sau prin acțiunile noastre, şi toate aceste lucruri se reflectă în starea noastră de sănătate.

Pentru a ne menține sănătoşi şi în viață, corpul nostru foloseşte capacități care depăşesc cu mult ceea ce ştim noi. Pentru a dovedi acest lucru, dr. David Hawkins obişnuia

să țină conferințe în fața a peste o mie de oameni, cărora le oferea o demonstrație în direct.

Cunoașterea interioară

Personalul său oferea tuturor persoanelor din sală câte un plic închis, nemarcat și sigilat, care conținea o substanță sub formă de pulbere. Jumătate din plicuri conțineau un îndulcitor artificial, iar cealaltă jumătate vitamina C organică.

În continuare, dr. Hawkins le spunea celor din sală să se grupeze pe perechi și să aplice o tehnică de testare musculară simplă. Una din persoane trebuia să țină plicul nemarcat deasupra inimii, în timp ce partenerul ei îi testa puterea musculară. Cele două persoane notau puterea musculară, apoi inversau rolurile. Uneori, mușchii păreau mai slabi, iar alteori mai puternici.

După ce toată lumea termina de aplicat acest test simplu, plicurile erau deschise și participanții verificau dacă acestea conțineau îndulcitorul artificial sau vitamina C.

Ori de câte ori mușchii deveneau mai slabi, plicul conținea îndulcitorul artificial, și ori de câte ori deveneau mai puternici, plicul conținea vitamina C. Rezultatele obținute se verificau de fiecare dată, iar la seminarele mele am constatat că ele sunt repetitive[28].

> Orice om știe că vitamina C organică este mai bună decât un îndulcitor artificial, dar faptul că organismul uman știe pe un nivel profund ce se ascunde într-un plic închis este cu adevărat uimitor.

---

[28] David R. Hawkins, *Putere versus forţă: factorii ascunşi ai comportamentului uman.*

Dr. Hawkins explică astfel fenomenul:

Mintea individuală a omului este ca un terminal de computer conectat la o bază uriaşă de date. Această bază de date este chiar conştiinţa umanităţii, cea individuală nefiind decât o expresie a ei.

Această bază de date este sursa oricărei manifestări de geniu. Dat fiind că statutul de om permite automat accesul la această bază de date, orice fiinţă umană are prin naştere dreptul de a fi genială. Se poate demonstra că informaţiile nelimitate conţinute în baza de date sunt accesibile în numai câteva secunde pentru oricine, în orice moment şi în orice loc. Această descoperire este cu adevărat uimitoare, având puterea de a schimba vieţi, atât la nivel individual cât şi colectiv, într-o măsură care depăşeşte tot ce am anticipat noi vreodată.

Testarea altor oameni

Testul muscular poate fi aplicat inclusiv pentru a descoperi ce este în neregulă în corpul unei alte persoane, fie prin testarea ei directă, fie prin folosirea informaţiilor cunoscute pentru o testare surogat sau prin procură. Vom discuta mai multe despre aceste metode în capitolul 8.

Mii de bioenergeticieni și de terapeuți aplică zi de zi testul muscular pentru a-și ajuta pacienții.

Poţi învăţa foarte uşor acest test şi îl poţi folosi ori de câte ori doreşti pentru a te ajuta pe tine sau pentru a-ţi ajuta

prietenii să identifice și să elibereze emoțiile nerezolvate captive în corpul lor prin folosirea Codului Emoțiilor.

Iată câteva dintre cele mai comune și mai simple metode de testare musculară a unei alte persoane:

Testarea de bază a brațului

Începe prin a întreba persoana pe care dorești să o testezi dacă are vreo durere la nivelul unui umăr. În caz afirmativ nu trebuie folosit brațul respectiv, întrucât i-ar putea agrava condiția. Dacă persoana are probleme cu ambii umeri sau dacă este prea tânără, prea slabă ori prea bolnavă pentru a fi testată, sfatul meu este fie să folosești o altă metodă de testare din cele recomandate în acest capitol, fie să te ajuți de o persoană-surogat (vezi capitolul 8).

1 Roagă persoana pe care o testezi să stea în picioare și să întindă un braț în față, în poziție orizontală (paralelă cu podeaua). Palma trebuie strânsă în pumn, dar acesta nu trebuie să fie încleștat, ci cât mai relaxat.



Poziționarea degetelor pentru testarea de bază a brațului

2 Plasează degetul arătător și degetul mijlociu peste brațul subiectului, chiar deasupra încheieturii (așa cum se arată în ilustrație).

3 Plasează mâna opusă pe umărul subiectului, pentru a-l sprijini.

4 Explică-i de asemenea ce se întâmplă: „În continuare, vei pune o întrebare, iar eu voi apăsa în jos pe brațul tău. Opune rezistență apăsării mele și încearcă să îți menții brațul în poziție orizontală. Cu alte cuvinte, încearcă să mă împiedici să îți împing brațul în jos."

5 Spune-i apoi subiectului să își rostească numele. De pildă, dacă este vorba de o femeie pe care o cheamă Kim, ea ar trebui să spună cu voce tare: „Numele meu este Kim."

6 Realizează testul muscular apăsând ușor în jos brațul persoanei, apoi din ce în ce mai tare, astfel încât să treci de la o presiune nulă la una relativ puternică într-un interval de trei secunde.

7 Încheietura umărului persoanei ar trebui să se opună ferm presiunii tale, fără să cedeze.

Forța exercitată asupra brațului subiectului nu trebuie exagerată, căci mușchii pot obosi ușor. Testul muscular nu are nimic de-a face cu forța brută.

Dacă afirmația rostită de subiect este adevărată, brațul său ar trebui să opună o rezistență puternică presiunii exercitate de tine. Dacă afirmația este falsă, brațul ar trebui să cedeze rapid, pe măsura creșterii presiunii.

Folosește întotdeauna forța minimă necesară pentru a percepe dacă brațul se menține *ferm* sau nu. Acesta este unicul lucru care te interesează.

În continuare, repetă testul, dar spune-i subiectului să rostească o afirmație vădit incorectă, cum ar fi faptul că numele lui este un altul (diferit de al lui). Realizează din nou testul muscular. Vei observa că brațul subiectului opune o

rezistență mai slabă, semn că afirmația este falsă sau greșită, lucru pe care mintea sa subconștientă îl cunoaște.

Sfaturi pentru aplicarea corectă a testării de bază a brațului

Iată câteva sfaturi utile care te vor ajuta să devii mai eficient atunci când testezi brațul cuiva.

1 Nu aplica o forță prea mare, ci doar atât cât este necesară pentru a obține răspunsul dorit. Testul este mai degrabă o chestiune de finețe, nu de forță brută.

2 Amplifică intensitatea forței aplicate de la zero la ferm în circa trei secunde.

3 Degetele care exercită presiunea trebuie să aibă poziția corectă. Dacă aplici degetele direct pe oasele încheieturii, brațul subiectului va slăbi imediat, căci corpul său va încerca să protejeze oasele. De aceea, degetele trebuie plasate chiar deasupra încheieturii, respectiv a proeminenței osoase de la marginea încheieturii, din dreptul degetului mic (vezi ilustrația).

4 Îți reamintesc de asemenea că persoana din fața ta trebuie să fie de acord cu testarea. Dacă are o atitudine cinică sau sceptică, testul ar putea fi neconcludent. Nu-ți pierde timpul cu oameni care nu doresc să fie ajutați sau care nu sunt suficient de deschiși. Viața este prea scurtă pentru a-ți risipi inutil energia și timpul.

5 Experimentează cu diferite poziții ale brațului, pentru a le descoperi pe cele care funcționează cel mai bine în cazul persoanei cu care lucrezi. De pildă, unele persoane preferă să țină brațul ridicat lateral, nu în față.

Testarea propriului corp

Să vedem acum cum îți poți folosi propriii mușchi pentru a obține răspunsurile dorite.

Atunci când încerci metodele recomandate aici, rostește întotdeauna afirmații al căror răspuns îl cunoști deja, pentru a verifica cu certitudine care funcționează și care nu în cazul tău.

În capitolul 2 ai aflat cum poți aplica Testul Balansului Corporal prin folosirea cuvintelor „iubire“ și „ură“. Aceste cuvinte sunt foarte puternice, iar corpul reacționează întotdeauna în fața lor.

> Expresia „iubire necondiționată“ îți determină corpul să se aplece înainte și fortifică mușchii brațului. Cuvântul „ură“ are efectul opus: corpul se înclină înapoi, iar puterea mușchilor slăbește.

Cuvintele „da“ și „nu“ au efecte similare. Cuvântul „da“ este pozitiv. Orice afirmație pozitivă determină corpul să se aplece înainte și întărește mușchii brațului. Cuvântul „nu“ este negativ. Orice afirmație negativă determină corpul să se încline înapoi și slăbește mușchii brațului.

Metodele de autotestare sunt mai subiective decât celelalte, iar aplicarea lor corectă poate fi o provocare. Copiii le învață cel mai ușor, dar adulții au nevoie de o anumită practică. Unele metode de autotestare operează mai bine în cazul anumitor oameni decât altele. Cel mai bine este să le încerci pe toate și să decizi pe care o preferi. La fel ca în orice alt domeniu, eficiența se amplifică odată cu practica. Singura dificultate în acest caz este determinarea minții conștiente să slăbească puțin frâiele controlului, lăsând corpul să reacționeze așa cum dorește.

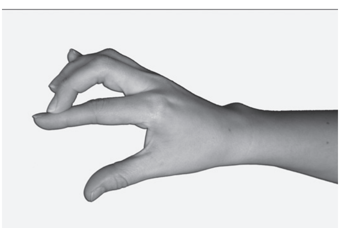
Ai folosit vreodată un comutator progresiv de aprindere a luminii? Poate că ai unul acasă, iar dacă nu, poate că ai văzut aşa ceva acasă la un prieten. Prin rotirea butonului comutatorului într-o direcție sau alta, lumina becului electric devine mai puternică sau mai slabă. Cu excepția Testului Balansului Corporal, secretul tuturor metodelor de autotestare constă în găsirea puterii musculare precise a degetului care opune rezistență.

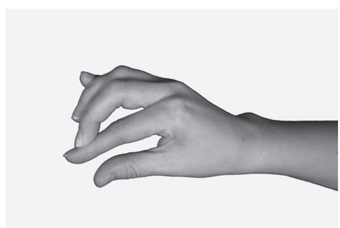
Metoda testării palmei

Această metodă pare puțin ciudată, dar este foarte uşor de folosit şi nu necesită decât o singură mână. Sincer să fiu, este metoda mea favorită.

Metoda foloseşte două degete de la aceeaşi mână. Majoritatea oamenilor preferă degetul arătător şi cel mijlociu, dar poți încerca la fel de bine cu degetul mijlociu şi cu inelarul.

În esență, unul din degete joacă rolul brațului testat şi îl numim deget de rezistență, iar celălalt aplică o presiune uşoară asupra primului, aşa că îl numim deget de testare.





Începe prin a stabili care din cele două degete se simte mai confortabil dacă este plasat deasupra celuilalt.

În continuare, focalizează-ți atenția asupra degetului de rezistență (cel care urmează să fie apăsat în jos).

Contractă-ți la maxim muşchii la nivelul acestui deget.

Menține această contracție musculară și apasă ușor degetul în jos cu ajutorul celuilalt deget (cel de testare). Vei descoperi că această presiune ușoară nu reușește să clintească din loc degetul de rezistență (contractat la maxim).

În continuare, redu treptat contracția musculară a degetului de rezistență, la fel ca în cazul unui comutator progresiv, până când acesta de-abia mai reușește să rămână întins.

Menține acest nou nivel de putere în degetul de rezistență și apasă ușor pe el cu degetul de testare. Vei descoperi că degetul de rezistență cedează imediat în fața apăsării.

Până aici, toate bune. Doresc să fac însă o precizare importantă: autotestarea operează puțin diferit față de celelalte metode de testare prezentate în această carte. Diferența esențială constă în faptul că trebuie să îți descoperi propriul „comutator progresiv", respectiv cât de puternic trebuie să devină degetul de rezistență pentru ca afirmațiile adevărate să mențină această putere, iar cele neadevărate să o slăbească. Iată ce trebuie să faci în acest scop. Nu este deloc greu.

Începe prin amplifica puterea musculară a degetului de rezistență până la 100%. Altfel spus, contractă-l la maxim. Perfect. Acum, spune cuvântul „ură" sau „nu" și apasă cu degetul de testare pe cel de rezistență. Dat fiind că acesta din urmă este contractat la maxim, vei constata că nu îl poți clinti, chiar dacă rostești un cuvânt negativ.

De aceea, redu puțin nivelul contracției, repetă cuvântul negativ și apasă din nou pe degetul de rezistență cu cel de testare (deși ambele cuvinte din paragraful anterior funcționează la fel de bine, de dragul consistenței, alege unul singur și repetă-l până când ajungi la nivelul cel mai bun de contracție). Ce se întâmplă? Nimic? Nicio problemă.

Continuă să reduci puțin câte puțin nivelul de contracție al degetului de rezistență și să apeși pe el cu cel de testare până

când reuşeşti să determini deplasarea primului deget sub presiunea celui de-al doilea, datorită slăbiciunii sale. Odată găsit acest nivel, menţine-l şi rosteşte un cuvânt pozitiv, cum ar fi „da“ sau „iubire“, iar apoi testează-l din nou. De data aceasta, degetul ar trebui să opună o rezistenţă puternică.

Secretul acestei metode de autotestare constă în găsirea nivelului optim de contractare a degetului de rezistenţă astfel încât acesta să rămână puternic atunci când rosteşti un cuvânt pozitiv cum este„iubire“, dar să devină slab atunci când rostești un cuvânt negativ precum „ură“. Asta-i tot.

Unii oameni reuşesc să găsească imediat acest nivel. Partea cea mai dificilă a acestei metode de testare este natura ei subiectivă.

Oamenii au tendința naturală de a pune la îndoială răspunsurile primite prin autotestare. De aceea, ai încredere în tine însuți și în mintea ta subconștientă, care cunoaște toate răspunsurile ce te interesează.

Personal, am descoperit că autotestarea este nepreţuită. Ce-i drept necesită o anumită practică, iar la început poate părea imposibilă, dar dacă vei persevera, nu am nicio îndoială că vei ajunge să o apreciezi la fel de mult ca mine.

Metoda bușteanului care cade

Există și o altă metodă de autotestare a mâinii, care foloseşte însă ambele mâini.

Dacă eşti dreptaci, strânge palma stângă în pumn şi întinde doar degetul arătător. Acesta este în cazul de faţă degetul de rezistenţă care urmează să fie testat.

În continuare, plasează-ți palma dreaptă peste pumnul stâng și prinde-l strâns, astfel încât vârful degetului mic de la mâna dreaptă să se situeze deasupra arătătorului stâng întins, într-o poziție cât mai confortabilă. Dacă ești stângaci, inversează cele două mâini.





Dacă ți-ai poziționat corect cele două degete, aplică metoda recomandată în cazul autotestării cu o singură mână. Voi repeta în continuare instrucțiunile:

Începe prin amplifica puterea musculară a degetului de rezistență până la 100%. Altfel spus, contractă-l la maxim. Perfect. Acum, spune cuvântul „ură“ sau „nu“ și apasă cu degetul de testare pe cel de rezistență. Dat fiind că acesta din urmă este contractat la maxim, vei constata că nu îl poți clinti, chiar dacă rostești un cuvânt negativ.

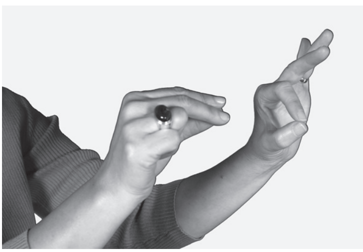
De aceea, redu puțin nivelul contracției, repetă cuvântul negativ și apasă din nou pe degetul de rezistență cu cel de testare (deși ambele cuvinte din paragraful anterior funcționează la fel de bine, de dragul consistenței, alege unul singur și repetă-l până când ajungi la nivelul cel mai bun de contracție). Ce se întâmplă? Nimic? Nicio problemă.

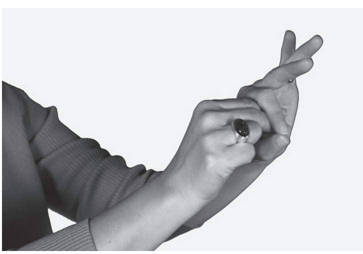
Continuă să reduci puțin câte puțin nivelul de contracție al degetului de rezistență și să apeși pe el cu cel de testare până când reușești să determini deplasarea primului deget sub presiunea celui de-al doilea, datorită slăbiciunii sale. Odată găsit acest nivel, menține-l și rostește un cuvânt pozitiv, cum

ar fi „da" sau „iubire", iar apoi testează-l din nou. De data aceasta, degetul ar trebui să opună o rezistență puternică.

Secretul acestei metode de autotestare constă în găsirea nivelului optim de contractare a degetului de rezistență astfel încât acesta să rămână puternic atunci când rostești un cuvânt pozitiv cum este „iubire", dar să devină slab atunci când rostești un cuvânt negativ precum „ură". Asta-i tot.

Metoda desfacerii inelului





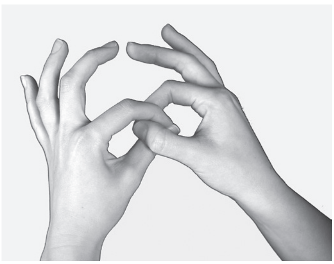


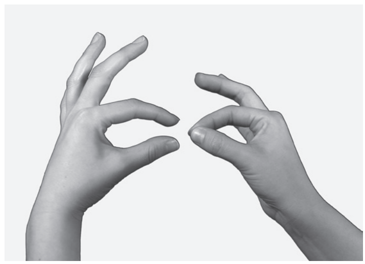
Fă semnul OK cu o mână, unind vârful degetului mare cu cel al arătătorului. În continuare, introdu degetul mare, arătătorul și degetul mijlociu de la mâna opusă în interiorul inelului format. Cele trei degete sunt degetele de testare, iar cele care formează inelul sunt degetele de rezistență.

Urmează procedura indicată pentru cele două metode anterioare și descoperă cantitatea optimă de rezistență pe care trebuie să o opună degetele care formează inelul pentru a se desface cu ușurință atunci când rostești un cuvânt negativ, dar nu și atunci când rostești un cuvânt pozitiv.

Metoda inelelor înlănțuite

Fă un inel cu degetul mare și cu cel mijlociu (sau arătătorul) al unei mâini și un altul care să îl înlănțuie pe primul cu cele două degete ale mâinii opuse. Cele două inele formate de degete ar trebui să fie înlănțuite la fel ca verigile unui lanț. În mod evident, unul din inele va fi cel de rezistență, iar celălalt cel de testare.





Repetă din nou procedura recomandată mai sus de testare a rezistenței optime pe care trebuie să o opună primul inel la încercarea celui de-al doilea de a-l desface în timp ce rostești un cuvânt negativ sau unul pozitiv. Important este să găsești acel nivel de rezistență care să îți permită desfacerea cu ușurință a inelului de rezistență atunci când rostești un cuvânt negativ sau o afirmație falsă, dar nu și atunci când rostești un cuvânt pozitiv sau o afirmație corectă.

Găsește metoda care ți se potrivește cel mai bine

Experiența m-a ajutat să constat că circa 80% din oamenii care participă la seminarele mele obțin un succes imediat atunci când folosesc cel puțin una din metodele de autotestare descrise în acest capitol. De aceea, singurul sfat pe care ți-l pot da este să perseverezi și să practici aceste metode.

Nu renunța! În timp ce unii oameni găsesc pe loc metoda care li se potrivește cel mai bine, alții trebuie să continue să practice. Joacă-te o vreme cu aceste metode și la fel ca în cazul mersului pe bicicletă, ele vor deveni o a doua natură pentru tine în cel mai scurt timp.

Dacă una din aceste metode de autotestare ți se pare mai confortabilă sau mai naturală, practic-o cât mai mult.

Dacă vei folosi de fiecare dată cuvinte cu o conotație pozitivă sau negativă clară, cum ar fi da/nu sau iubire/ură, în scurt timp vei ajunge să îți rafinezi foarte mult capacitatea perceptivă. De altfel, autotestarea este opțională pentru folosirea Codului Emoțiilor. Pe de altă parte, atingerea măiestriei în orice metodă de autotestare te poate ajuta să devii mult mai eficient și îți poate ușura mult viața.

Desigur, cea mai simplă metodă de autotestare rămâne Testul Balansului Corporal, care de cele mai multe ori nu necesită foarte multă practică. Singurul dezavantaj al acestei metode este că trebuie să stai în picioare și că durează ceva mai mult decât celelalte, întrucât trebuie să lași corpul să se încline singur, fără să îl forțezi.

De îndată ce am devenit eficient în procedeele de autotestare am constatat imediat imensele avantaje ale acestor metode. De pildă, acum nu mai am nevoie de ajutorul unei alte persoane pentru a-mi testa pacienții care nu pot fi testați personal, căci pot face eu însumi acest lucru. În plus, îmi pot verifica singur eventualele emoții nerezolvate captive sau alte dezechilibre și le pot corecta fără ajutorul nimănui. Autotestarea mi-a oferit o modalitate simplă, rapidă și eficientă de a obține răspunsurile pe care le caut.

Dacă te doare, oprește-te!

Dacă oricare din metodele de autotestare descrise mai sus îți provoacă un disconfort cât de mic, treci la următoarea metodă. Disconfortul și durerea arată că aplici o forță prea mare, iar dacă vei continua, riști să te rănești singur sau să îți creezi o inflamație la nivelul țesuturilor.

La modul ideal, ar trebui să folosești cea mai redusă cantitate de putere musculară pentru a pune în practică oricare din metodele de autotestare descrise mai sus. De pildă, atunci când am învățat pentru prima dată aceste metode, am exagerat cu contracțiile musculare, iar rezultatul a fost că mi-au amorțit degetele. În cele din urmă am descoperit că pot folosi o putere musculară minimă atât în degetele de rezistență cât și în cele de testare. Toate metodele de autotestare pot folosi nivele diferite de rezistență și de forță aplicată, dar cu cât rezistența este mai mare, cu atât mai obositoare devin ele pentru mușchi. De aceea, dacă experimentezi vreun disconfort în timp ce aplici aceste metode, sfatul meu este să te oprești. Alege o altă metodă până când amorțeala sau oboseala musculară dispare, apoi revino la metoda inițială, dar aplică un nivel de rezistență mai mic.

Antrenamentul și intuiția

Dacă vei folosi o perioadă suficient de lungă de timp Codul Emoțiilor, vei observa un fenomen curios. Cu o fracțiune de secundă înainte de a obține răspunsul prin testarea musculară, acesta îți va apărea intuitiv în minte sub forma unei voci micuțe care pare că ți-l șoptește la ureche. La început vocea va fi atât de discretă încât vei avea tendința să o ignori.

Chiar dacă nu eşti obişnuit să îţi asculţi vocea interioară a intuiţiei, te vei trezi de multe ori spunându-ţi: „Ştiam eu că acesta este răspunsul!" Cu alte cuvinte, vei ajunge să cunoşti răspunsul la întrebarea pusă chiar înainte de a primi rezultatul testului muscular. Această cunoaştere intuitivă se va descărca în mintea ta direct din baza de date a conştiinţei universale, respectiv din oceanul de inteligenţă şi de energie în care ne scăldăm cu toţii.

> Testarea musculară nu este altceva decât o metodă de antrenare a intuiţiei.

Cu cât îţi vei rafina mai mult vocea intuiţiei, ascultând-o şi căpătând încredere în ea, cu atât mai uşor îţi va fi să afli răspunsurile care te interesează direct pe această cale.

Comunicarea non-verbală

Comunicarea între vindecător şi pacientul său nu trebuie să fie neapărat verbală. Cu ani în urmă m-am confruntat eu însumi cu această problemă. În acea vreme obişnuiam să folosesc metoda de testare a lungimii picioarelor ca metodă principală de evaluare a pacienţilor, aplicând-o cu succes timp de mulţi ani la rând. Această metodă nu este foarte uşor de învăţat, aşa că nu o voi descrie aici, dar dacă doreşti, poţi afla mai multe despre ea vizitând site-ul HealersLibrary.com.

Testarea lungimii picioarelor nu este decât o altă metodă de testare musculară, dar răspunsurile nu sunt oferite de corpul pacientului prin puterea musculară, ci prin lungimea picioarelor. Aplicând metoda, am descoperit rapid că un corp îmi poate răspunde la fel de uşor la întrebări prin această formă de testare ca şi prin altele. De aceea, am adoptat-o

imediat și am folosit-o multă vreme ca metodă principală de lucru cu pacienții. Ani la rând, mi-am rugat pacienții să se întindă pe burtă și i-am pus corpului lor diferite întrebări cu răspuns de tip „da“ sau „nu“, la care acesta mi-a răspuns prin schimbarea lungimii picioarelor. Picioarele au întotdeauna o lungime egală atunci când răspunsul este afirmativ, dar devin inegale atunci când răspunsul este negativ. Metoda a funcționat fără greș pentru mine, dar într-o zi s-a întâmplat ceva interesant.

Lucrasem timp de câteva minute cu un pacient și tratamentul se apropia de sfârșit. I-am studiat lungimea picioarelor și am constatat că acestea erau perfect echilibrate. M-am uitat apoi la spatele pacientului, iar atenția mi-a fost atrasă aparent întâmplător de rinichiul său *drept*. Când i-am verificat din nou lungimea picioarelor, am constatat surprins că acestea nu mai sunt egale. De fapt, între ele apăruse o diferență dramatică. Mi-am relaxat strânsoarea și i-am privit din nou spatele, gândindu-mă de data aceasta la rinichiul său *stâng*. I-am verificat din nou lungimea picioarelor, iar acestea redeveniseră egale.

M-am gândit iarăși la rinichiul *drept* al pacientului, iar picioarele acestuia au redevenit inegale! Sincer să fiu, am rămas cu gura căscată! Era evident că ceva nu era în regulă cu rinichiul drept al pacientului. Noile teste făcute au arătat că acesta avea o emoție nerezolvată captivă în această zonă, care îl dezechilibra profund. După ce i-am eliminat emoția captivă nu am mai sesizat nicio diferență între lungimea celor două picioare în cazul în care mă gândeam la rinichiul său drept. În mod evident, cauza dezechilibrului dispăruse.

Această experiență a fost o revelație pentru mine, așa că am început să o aplic în cazul tuturor pacienților mei. Începând din acel moment a devenit o procedură standard să pun întrebări în sinea mea corpului pacienților. Rezultatele

obținute au fost la fel de bune ca în cazul în care întrebările erau rostite cu voce tare. Singura diferență consta în faptul că acum nu știam decât eu ce întrebări puneam corpului unui pacient, nu și mintea conștientă a acestuia.

De-a lungul anilor, nu am avut niciodată probleme cu această metodă de testare. Între mine și pacienții mei a existat întotdeauna o linie de comunicare deschisă, indiferent dacă întrebările erau rostite verbal sau non-verbal.

> Rezultatele obținute la întrebările puse cu voce tare au fost întotdeauna identice cu cele puse la întrebările tăcute.

Apropo, comunicarea non-verbală funcționează la fel de bine în toate formele de testare, de la Testul Balansului Corporal la Testarea de Bază a Brațului.

Persoana testată poate pune întrebarea la care dorește să obțină răspunsul în sinea ei, iar rezultatul va fi același ca și în cazul în care ar fi pus-o cu voce tare. În mod similar, este suficient ca persoana care face testarea să se gândească la întrebarea pe care dorește să i-o pună pacientului său pentru a obține răspunsul dorit.

Personal, nu am avut niciodată probleme cu această metodă de testare non-verbală, până când un pacient anume m-a învățat o lecție importantă.

Clovnul din iad

Bill a venit la mine pentru a-și trata o durere de spate. După câteva luni de tratament durerile îi dispăruseră, așa că de această dată nu a venit decât pentru un control de rutină. L-am pus să stea cu fața în jos pe masa de ajustare și am realizat o testare a lungimii picioarelor. M-am focalizat

asupra corpului său și m-am gândit: „Dă-mi un răspuns pozitiv." I-am verificat picioarele, iar acestea aveau o lungime egală. „Acum dă-mi un răspuns negativ", m-am gândit, după care i-am verificat din nou lungimea picioarelor. Spre surpriza mea, acestea au rămas egale. Aplicasem această tehnică timp de mai bine de un deceniu, dar nu mai văzusem niciodată așa ceva. În mod normal, lungimea picioarelor lui Bill ar fi trebuit să se modifice, dar în cazul de față nu s-a întâmplat așa ceva. Nu înțelegeam ce se întâmpla.

Am repetat de mai multe ori procedura, dar picioarele lui Bill au rămas egale. Stupefiat, mi-am ridicat privirea și am observat pentru prima oară hainele pe care le purta Bill. Acesta avea un tricou alb pe care era imprimată imaginea unui clovn diabolic, din colții căruia curgeau picături de sânge.

În urma unei inspirații de moment, am luat o foaie de hârtie și am acoperit cu ea imaginea de pe tricou. I-am testat apoi din nou picioarele, iar de această dată metoda a funcționat impecabil. Fenomenul m-a uimit sincer. Am luat foaia de hârtie de pe tricoul lui Bill, lăsând din nou imaginea la vedere, după care am repetat procedura și... nimic. Am acoperit la loc imaginea, iar metoda de testare a dat rezultatele scontate. Până acum nu am schimbat niciun cuvânt cu Bill.

După ce am luat foaia de hârtie și am pus-o la loc de câteva ori, convingându-mă că imaginea de pe tricoul lui Bill era cauza ciudatului fenomen la care asistam, i-am spus în sfârșit acestuia ce se întâmpla.

– Cred că imaginea cu clovnul de pe spatele tricoului tău te influențează negativ. De aceea, îți sugerez să scapi de ea.

De atunci, Bill nu s-a mai întors niciodată în cabinetul meu...

> Tot ceea ce există emană un câmp energetic care influențează într-un sens sau în altul (în bine sau în rău) câmpul energetic uman.

Unele lucruri au un efect mai pozitiv asupra acestuia, iar altele au un efect mai negativ. Spre exemplu, dacă te uiți la o fotografie a lui Adolf Hitler, este posibil ca mușchii tăi să slăbească sau ca trupul tău să se încline înapoi, încercând să se îndepărteze astfel de conotația negativă a respectivei fotografii. Invers, dacă te uiți la o fotografie a Maicii Tereza, este posibil ca mușchii tăi să devină mai puternici, iar corpul tău să se încline înainte, fiind atras de pozitivitatea imaginii. În mod similar, dacă te uiți la imaginea unui peisaj de țară frumos, energia sa pozitivă va avea un efect benefic asupra ta. Invers, o imagine a degradării și a morții emană o vibrație de joasă frecvență, pe care corpul tău o va găsi respingătoare. Personal, cred că aceste energii pozitive sau negative sunt emanate direct de obiecte, dar la ele pot contribui inclusiv valorile noastre și asocierile mentale pe care le facem.

Iată un test pe care îl poți face pentru a vedea în cel fel îți afectează energia personală pozitivitatea și negativitatea. Privește această figură simplă.



Dacă o ții într-un anume fel, ea arată o față zâmbitoare și pozitivă. Dacă o ții invers (cu susul în jos), ea devine o față încruntată și negativă. Dacă ții imaginea cu fața în sus, corpul tău se va înclina către ea, iar mușchii tăi vor deveni mai puternici. Dacă o ții cu fața în jos, corpul tău va avea tendința să se îndepărteze de ea, iar mușchii tăi vor slăbi. Nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Încearcă și te vei convinge singur.

Probleme și soluții

Ce se întâmplă dacă mușchii subiectului slăbesc brusc

Mintea are o capacitate uimitoare de a ține evidența, şi în mod normal vei putea să eliberezi emoțiile nerezolvate captive fără nicio pauză. Când şi când, creierul devine însă copleşit de miriadele de date interconectate pe care le primeşte, precum şi de reconexiunile pe care trebuie să le facă după eliminarea unei emoții.

> Rezultatul este un fenomen numit „supraîncărcare", care determină mușchii subiectului să slăbească brusc, indiferent ce metode aplici. Această condiție este de regulă temporară și nu durează mai mult de 30 de secunde.

În anumite ocazii mai rare (de regulă în cazul emoțiilor captive mai severe), pacienții pot rămâne în starea de supraîncărcare mai multe ore sau chiar o întreagă zi. De cele mai multe ori însă, dacă laşi pacientul să ia o pauză timp de un minut sau două, creierul său încheie procesul de procesare, iar el poate fi testat din nou.

Pentru a înțelege mai bine, imaginează-ți următorul scenariu: să spunem că te afli în maşina ta în miez de noapte. Farurile sunt aprinse, iar motorul este oprit. Învârți cheia în contact, iar motorul face vrrr, vrrr, vrrr. Observi că în timp ce motorul porneşte, lumina farurilor scade în intensitate. Procesul este similar cu cel care se petrece în interiorul corpului în timpul supraîncărcării. Când mintea demarează procesul de procesare a noilor energii, cantitatea de energie disponibilă pentru testul muscular se reduce.

Ce se întâmplă dacă mușchii subiectului rămân foarte puternici indiferent de întrebările tale

Dacă încerci să lucrezi cu o persoană ai cărei muşchi rămân puternici indiferent ce faci, înseamnă că subiectul respectiv nu poate fi testat deocamdată. Experiența m-a învățat că doar unul din 50 de oameni este imposibil de testat, şi asta numai temporar. Indiferent de corectitudinea sau de falsitatea afirmațiilor rostite (întrebărilor puse), muşchii săi rămân puternici. Nu este vorba de o problemă serioasă sau permanentă.

> Am descoperit că fenomenul se datorează fie deshidratării subiectului, fie alinierii greșite a unuia sau mai multor oase ale gâtului.

Atunci când o persoană este deshidratată, acest lucru afectează direct puterea musculară şi conductivitatea sa electrică. Dacă acesta este cazul, dă-i subiectului să bea un pahar cu apă, apoi încearcă din nou. Uneori acest lucru este suficient pentru ca testarea musculară să devină posibilă. Poți bea şi tu un pahar cu apă, căci deshidratarea personală are acelaşi efect.

Dacă subiectul are nevoie de o ajustare la nivelul gâtului, vertebrele nealiniate pot interfera cu sistemul nervos, inhibând conexiunile nervoase şi perturbând mesajele transmise de creier muşchilor. Într-un astfel de caz, subiectul trebuie să apeleze la un chiropractician pentru o ajustare, după care va putea fi testat.

Dacă ai suficientă experiență, poți testa oricând un subiect greu de testat pe tine însuți. Poți apela de asemenea la testarea surogat, despre care vom discuta detaliat în capitolul

8. Această metodă permite să testezi un subiect apelând la o terță persoană, dar conectându-te la subconștientul subiectului pentru a obține răspunsurile dorite.

> Dacă un subiect nu dorește să se lase testat, el are mari șanse de succes.

Asta înseamnă că el nu cooperează cu tine şi nu doreşte ca testul muscular să reuşească, din motive care îl privesc. Într-un astfel de caz, subiectul respectiv nu este un candidat ideal pentru Codul Emoțiilor. Când şi când am întâlnit oameni convinşi sută la sută că testarea musculară nu funcționează. Şi ce să vezi? Ea chiar nu funcționează în cazul lor! Au ei grijă să se asigure de acest lucru...

Aşa cum am mai spus, aceste teste nu au nimic de-a face cu forța fizică brută. Cunosc cazuri în care muşchii persoanei au devenit atât de slabi încât nu opuneau nici cea mai mică rezistență, indiferent de presiunea exercitată asupra lor. Cel mai adesea diferența între contracția şi slăbiciunea musculară în funcție de răspunsul la întrebarea pusă este însă sesizabilă.

Pe scurt, testul muscular funcționează foarte bine şi de cele mai multe ori în cazul majorității oamenilor. Există însă şi alți factori de care trebuie să ținem seama. Uneori, testul nu funcționează deoarece subiectul nu se simte confortabil dintr-un motiv sau altul. Fie i se pare prea ciudată experiența, fie devine defensiv şi se teme să nu reveleze o informație ascunsă. De pildă, am cunoscut oameni imposibil de testat în fața un grup mai mare, dar care puteau fi testați cu uşurință în particular.

Cere întotdeauna permisiunea subiectului

Explică-i întotdeauna subiectului ce intenționezi să faci. De pildă, dacă dorești să îi apeși în jos brațul pentru a-i testa puterea musculară, explică-i înainte procedeul și cere-i permisiunea.

Oamenii pot fi testați inclusiv fără să știe acest lucru, prin autotestare, dar personal consider fundamental greșit acest lucru.

> Este foarte important să ceri permisiunea persoanei pe care dorești să o testezi și să îi respecți întotdeauna dorințele.

Testarea cuiva fără permisiunea sa sau împotriva dorinței sale reprezintă o veritabilă încălcare a intimității sale și o acțiune profund incorectă și imorală. De aceea, nu face niciodată așa ceva!

De asemenea, nu testa și nu lucra niciodată cu un minor fără permisiunea părinților sau a tutorilor lui!

Nu folosi testarea musculară pentru a câștiga la loterie

Testarea musculară reprezintă un dar de la Dumnezeu, care ne permite să ne ajutăm reciproc. De aceea, ea nu trebuie folosită pentru a verifica numerele care vor ieși câștigătoare la loto, sau pentru a afla dacă vom obține cutare slujbă etc. Oricum, de cele mai multe ori acest gen de întrebări nu primesc răspunsuri corecte, din câte m-a învățat experiența personală. Îi poți pune minții subconștiente întrebări despre momentul prezent, dar nu încerca să vezi în viitor, căci nu

acesta este scopul unui test muscular. Scopul acestuia este înțelegerea lucrurilor care se petrec în prezent și eliminarea emoțiilor nerezolvate captive.

Nu folosi testarea musculară pentru a lua decizii importante

În această privință, știu ce spun: experiența m-a învățat că testarea musculară este un dar de la Dumnezeu cu un scop precis, dar limitat. Ea poate fi aplicată înaintea luării unei decizii, dar nu conduce decât la nevroză după părerea mea. De aceea, sfatul meu este să nu folosești testarea musculară decât pentru eliminarea emoțiilor nerezolvate captive și atât.

Lasă-te călăuzit

Nu fi prea mândru pentru a-i cere lui Dumnezeu ajutorul. El știe deja răspunsurile pe care le cauți și își dorește să te ajute, dar trebuie să îl rogi. Acest lucru îmi amintește de faimoasa pictură a lui Iisus în care acesta bate la ușa unei case. Aceasta nu are o clanță exterioară și nu poate fi deschisă decât din interior. Tu ești cel care trebuie să deschidă ușa. Personal, nu fac niciodată un test fără a rosti mai întâi o scurtă rugăciune în sinea mea în care îl rog pe Dumnezeu să mă ajute. Iar El mă ajută întotdeauna! Încearcă și tu!

Ai răbdare cu tine însuți

Unii oameni deprind mai ușor aceste tehnici, în timp ce alții au nevoie de mai mult timp. Indiferent de categoria

în care te încadrezi, îți promit un lucru: dacă vei persevera, procesul va deveni din ce în ce mai uşor, permițându-ți astfel accesul la un întreg univers al vindecării.

Vei înțelege mai bine ce vreau să spun atunci când vei trăi pentru prima dată experiența unui pacient care vine la tine cu lacrimi în ochi și îți mulțumește pentru ceea ce ai făcut pentru el.

Nu există fericire mai mare decât gândul că poți ajuta pe cineva. Sincer! Chiar dacă acest lucru nu se va întâmpla tot timpul, te asigur că se va întâmpla, dacă eşti ferm hotărât să ajuți un număr cât mai mare de oameni.

Stabilește o linie de demarcație

Dat fiind că oamenii sunt atât de diferiți, este foarte important să stabileşti o linie de demarcație în cazul fiecăruia dintre ei pentru a şti cum reacționează acesta la adevăr şi minciună.

Cea mai simplă modalitate de a face acest lucru constă în a-l pune pe subiect să rostească o afirmație adevărată şi una mincinoasă, cum ar fi rostirea numelui său şi a unui nume străin, sau a unui cuvânt pozitiv precum da / iubire, urmată de un cuvânt negativ precum nu / ură.

Verifică de fiecare dată ceea ce faci

Dacă în timpul unei testări se întâmplă să obțin de trei sau mai multe ori la rând acelaşi gen de răspuns, prefer să reiau testul de bază pentru a verifica dacă subiectul mai poate fi testat.

Dacă o testare durează mai mult decât în mod obişnuit, este bine să verifici periodic testul de bază pentru a te asigura că eşti pe calea cea bună. Unii oameni intră în starea de supraîncărcare în timpul testării, reacționând printr-o slăbiciune musculară la orice întrebare până când creierul lor termină de procesat informațiile. Pe de altă parte, dacă obții de fiecare dată numai răspunsuri pozitive, este bine să verifici subiectul punându-l să rostească o afirmație greşită (la fel şi invers).

Supraveghează-ți gândurile

Rezultatul unui test muscular poate fi influențat de propriile gânduri. Dacă nu mă crezi, vezi ce se întâmplă atunci când testezi pe cineva în timp ce te gândeşti la el în mod negativ sau cu dispreț. Te asigur că vei obține o reacție musculară slabă. Este foarte important să îți păstrezi starea de concentrare mentală.

În cazul în care cultivi gânduri negative despre persoana pe care o testezi (inclusiv dacă aceasta eşti chiar tu), mintea sa subconştientă va sesiza aceste gânduri şi muşchii săi vor deveni slabi.

Intențiile pozitive şi claritatea mentală sunt extrem de importante pentru a obține rezultate corecte ale testelor musculare. De aceea, simplifică cât mai mult întrebările, focalizează-te asupra lor şi goleşte-ți mintea de alte gânduri. Spune-i subiectului tău să facă la fel.

Lasă-ți inima să se umple de iubire față de persoana pe care doreşti să o ajuți. Exprimă-ți dorința sinceră de a o ajuta. Cultivă convingerea că poți face acest lucru şi fii recunoscător lui Dumnezeu pentru succesul tău.

Nu pune diagnostice dacă nu ești medic

Cu diagnosticarea se ocupă medicii. Dacă nu ai această specializare, cel mai bine este să nu pui diagnostice, căci acest lucru înseamnă să practici medicina fără licență și este ilegal. Ascultă ce îți spun oamenii şi dacă aceştia manifestă simptome pe care nu le cunoşti, trimite-i la cineva de specialitate.

Nu-ți face probleme în legătură cu cei care nu cred în ceea ce faci

Nu toată lumea este la fel de deschisă față de noile metode de vindecare precum Codul Emoțiilor. De pildă, este posibil ca unii membri de familie să creadă că te-ai țicnit. Nu te lăsa abătut de la calea ta de astfel de lucruri. La urma urmelor, cel mai mare vindecător din istorie a fost Iisus, pe care l-au crezut foarte puțini contemporani, aşa că te afli într-o companie bună.

Cu cine discutăm atunci când aplicăm testarea musculară?

Cu mintea subconştientă. Din perspectiva mea, nu există nicio diferență între aceasta și spirit sau inteligența superioară care există în fiecare dinte noi. Într-un fel sau altul, această minte este conectată la inteligența lui Dumnezeu şi a Universului, iar testarea musculară permite accesul la aceste inteligențe.

Vălul memoriei

Atunci când lucrezi cu cineva, tu ai în față o ființă duală, respectiv un spirit aflat într-un corp fizic. Eu cred că atunci când venim în această lume, asupra noastră coboară un văl care ne împiedică să ne aducem aminte de existența noastră de până atunci. Cu alte cuvinte, intrăm într-o fază de amnezie totală.

Pentru a înțelege mai bine, doresc să îți împărtășesc o experiență extrem de personală.

Într-o zi, mă aflam într-o meditație când am avut o revelație foarte profundă.

Vălul memoriei care ne desparte de existența noastră anterioară s-a ridicat brusc și fiecare particulă din ființa mea s-a umplut instantaneu de un *dor copleșitor de casă*. Mi-am dorit atunci cu disperare să mă întorc în căminul meu celest, în *adevăratul meu cămin* pe care l-am părăsit când am venit în această lume. Acest sentiment incredibil de intens a durat numai câteva secunde, după care a dispărut, lăsându-mă consternat.

De-a lungul anilor am experimentat de mai multe ori acest dor de casă, dar intensitatea lui în timpul acelei meditații a fost fără precedent și nu poate fi descrisă în cuvinte.

Experiența m-a ajutat să înțeleg că vălul uitării este absolut indispensabil. Dacă nu ne-ar bloca amintirile glorioase ale trecutului nostru în care am trăit alături de Tatăl Ceresc, eu nu cred că cineva ar rezista pe acest Pământ mai mult de cinci minute.

> Experiența m-a ajutat să înțeleg de asemenea că noi suntem niște străini în această lume și că *„ne naștem în această lume într-o uitare aproape deplină și într-o goliciune aparentă, dar înconjurați de norii slavei divine"*.

Pământul nu este adevăratul nostru cămin. Noi suntem simpli vizitatori în această lume şi ne aflăm aici pentru a învăța să alegem între bine şi rău, pentru a ne amplifica credința, pentru a dobândi experiența de a trăi într-un corp uman şi pentru a învăța să ne iubim şi să ne ajutăm reciproc. În acest fel, noi îi slujim lui Dumnezeu.

Pe un anumit nivel, spiritul nostru se află în contact cu realități pe care mintea conştientă nu le poate înțelege. Din fericire, noi putem comunica cu el prin intermediul corpului nostru. Canalul de comunicare care ne permite acest lucru este testarea musculară.

Eu cred că noi am existat dintotdeauna şi că în mintea noastră există o cunoaştere mai profundă decât ne imaginăm la nivel conştient.

Nu este minunat faptul că tot ce trebuie să facem este să cerem? Credința înseamnă a crede în lucrurile pe care nu le putem vedea, iar răsplata ei constă în a vedea lucrurile în care credem.

Sfântul Augustin

6

ELIMINAREA EMOȚIILOR NEREZOLVATE CAPTIVE

Acum, că am învățat și am practicat testarea musculară, a sosit timpul să ne ocupăm de acea parte a Codului Emoțiilor care se ocupă cu găsirea și eliminarea emoțiilor nerezolvate captive, atât în cazul nostru cât și în cazul altor persoane.

Așa cum vom vedea, acest proces este deopotrivă simplu și logic. La fel ca în cazul oricărei alte deprinderi, eficiența lui crește cu practica. Prin acumularea de experiență, orice om poate ajunge să își descopere și să își elibereze emoțiile nerezolvate captive în mai puțin de un minut sau două.

Începe prin a te asigura că te simți confortabil (la fel și partenerul tău, dacă este cazul) în mediul în care te afli. Oprește muzica sau televizorul, căci acestea te pot distrage și pot avea efecte pozitive sau negative separate de cele pe care le urmărești.

Procesul Codului Emoțiilor poate fi vizualizat mai ușor cu ajutorul următoarei scheme:

Obține permisiunea de la subiect
↓
Stabilește o linie de demarcație a testării
↓
Află dacă există o emoție nerezolvată captivă
↓
Stabilește care este această emoție
↓
Eliberează emoția captivă
↓
Verifică dacă aceasta a fost eliminată

Pasul 1: Obținerea permisiunii

Dacă lucrezi asupra ta, ai deja permisiunea necesară, așa că poți trece la pasul următor.

Dacă lucrezi cu o altă persoană, asigură-te că ai permisiunea ei pentru a o testa în vederea obținerii de informații de la corpul ei. De pildă, o poți întreba direct:

– Îmi acorzi permisiunea de a te testa pentru a afla dacă în corpul tău există emoții nerezolvate captive?

Nu încerca să obții acest răspuns printr-un test muscular. Solicită un răspuns verbal, sau cel puțin o aprobare din cap.

Dacă amândoi vă simțiți confortabil și relaxați, puteți începe.

Pasul 2: Stabilirea unei linii de demarcație

Înainte de a începe să pui întrebări legate de eventualele emoții nerezolvate captive, este important să stabilești o linie de demarcație a testării. Alege metoda de testare musculară preferată și stabilește dacă subiectul tău este testabil, respectiv

dacă mușchii săi se întăresc atunci când rostește o afirmație corectă sau pozitivă și dacă slăbesc atunci când rostește o afirmație incorectă sau negativă.

De-a lungul timpului, vei constata că reacțiile oamenilor la testarea musculară sunt ușor diferite, căci nu există doi indivizi identici. De aceea, trebuie să începi întotdeauna prin a te familiariza cu aceste reacții musculare în fața afirmațiilor corecte sau incorecte.

Metoda cea mai simplă și mai larg practicată de stabilire a liniei de demarcație este rostirea propriului nume cu voce tare: „Numele meu este ....".

În mod normal, în fața acestei afirmații corecte, mușchii subiectului ar trebui să devină mai puternici și să opună o mare rezistență în fața presiunii exercitate asupra lor.

În continuare, pune-ți partenerul să rostească o afirmație incorectă, spunând cu voce tare: „Numele meu este ...." (un nume diferit de cel pe care îl are). În mod normal, în fața acestei afirmații mușchii săi ar trebui să devină mai slabi.

Rezultatele vor fi similare dacă partenerul va rosti cuvintele da/nu sau iubire/ură.

Cum trebuie să procedezi dacă partenerul tău nu poate fi testat

Unul din motivele stabilirii liniei de demarcație este stabilirea *capacității de a fi testat* în momentul de față a partenerului cu care lucrezi. Dacă brațul său rămâne puternic sau slab indiferent de afirmația rostită, înseamnă că deocamdată nu poate fi testat. În acest caz, ai anumite opțiuni.

Dacă tu sau partenerul tău sunteți deshidratați, testarea musculară devine mai dificilă, iar uneori imposibilă.

Starea de deshidratare ușoară este relativ frecventă, dar poate fi remediată cu ușurință. De aceea, beți fiecare câte un pahar cu apă, apoi încearcă din nou. Dacă acest lucru nu ajută, înseamnă că partenerul tău are o vertebră aliniată greșit la nivelul gâtului. În acest caz, poți folosi o persoană surogat pentru a-l testa sau îl poți testa pe tine însuți până când își va face o ajustare la chiropracticianul său.

Unii oameni nu pot fi testați din cauza unui dezechilibru sau a unei limitări oarecare. În astfel de cazuri, testarea surogat este cea mai bună. Pentru informații detaliate referitoare la această metodă de testare, vezi capitolul 8.

Pasul 3: Verifică dacă există o emoție nerezolvată captivă

Pune persoana testată să rostească următoarea afirmație: „Am o emoție nerezolvată captivă care poate fi eliminată chiar acum."

Află răspunsul prin metoda de testare musculară aleasă. Iată un tabel cu metodele și cu rezultatele posibile:

Metodă de testare	Da	Nu
Toate metodele de testare musculară	Întărirea mușchilor (rezistență puternică)	Slăbirea mușchilor (rezistență slabă)
Testul Balansului Corporal	Înclinare înainte	Înclinare înapoi

Dacă răspunsul corpului este negativ, ai trei posibilități distincte:

Prima este aceea că subiectul nu are nicio emoție nerezolvată captivă. Această posibilitate se dovedește însă rareori adevărată, căci aproape toți oamenii au astfel de emoții captive.

A doua este că subiectul *are* o emoție nerezolvată captivă, dar dintr-un motiv sau altul mintea sa subconştientă nu doreşte să *o elibereze* încă. Reamintesc că afirmația rostită a sunat astfel: „Am o emoție nerezolvată captivă care poate fi eliminată *chiar acum*." Chiar dacă mintea conştientă a subiectului doreşte să elibereze emoția nerezolvată captivă, poate că mintea sa subconştientă nu doreşte acest lucru. Din fericire, această situație se poate schimba, iar răspunsul primit poate fi diferit mai târziu.

A treia posibilitate este ca subiectul să aibă ceea ce eu numesc un *zid în jurul inimii*. În acest caz, corpul său poate declara că nu are emoții nerezolvate captive, deşi în realitate are. Zidul în jurul inimii face ca emoțiile nerezolvate captive să fie mai greu de găsit. Pentru a evita orice confuzie, voi consacra întregul capitol următor acestui subiect. Recomandarea mea este să continui să citeşti până la sfârşit capitolul de față, căci vei afla oricum cum trebuie să procedezi într-un astfel de caz.

Pe de altă parte, dacă răspunsul primit este afirmativ, poți trece la pasul următor.

Pasul 4: Stabileşte despre ce emoție este vorba

Dacă răspunsul primit este afirmativ, înseamnă că există o emoție nerezolvată captivă care poate fi eliminată. Pasul următor constă în a afla mai multe despre ea. Ce fel de emoție este? Este vorba de mânie? De tristețe? De frustrare sau de depresie, ori de o altă emoție? Când a devenit ea captivă? Ce incident a stat la baza acestui proces?

Printr-un simplu proces de deducție, poți reduce foarte rapid numărul posibilităților.

„Tabelul emoțiilor" prezentat pe pagina următoare este special conceput pentru a-ți ușura această sarcină.

Să analizăm puțin acest tabel. Fiecare rând conține emoțiile specifice produse de o pereche de organe. Spre exemplu, rândul 1 prezintă emoțiile produse de inimă și de intestinul subțire. Așa cum spuneam mai devreme, toate emoțiile emană din organe, iar aceste două organe produc aceleași emoții. La fel se petrec lucrurile și în cazul celorlalte organe prezentate în tabel. Nu contează care din cele două organe este cel care a emis emoția respectivă, atât timp cât o putem identifica și elimina.

După ce vei parcurge acest proces de câteva ori, acesta va începe să se deruleze din ce în ce mai rapid și mai simplu. Vei fi uimit să constați cât de rapid poți descoperi emoția nerezolvată captivă pe care o cauți. Îți reamintesc în această direcție că mintea subconștientă știe de la bun început despre ce emoție este vorba. Testarea pe care o aplici nu are alt scop decât acela de a afla ce anume știe ea.

Tabelul Codului Emoțiilor

	Coloana A	**Coloana B**
Rândul 1 Inima sau intestinul subțire	Abandonare Trădare Deznădejde, disperare, singurătate Rătăcire Absența iubirii primite	Ajutor neprimit Durere sufletească Insecuritate Exaltare Vulnerabilitate

Rândul 2 Splina sau stomacul	Anxietate Disperare Dezgust Nervozitate Îngrijorare	Eșec Neajutorare Lipsă de speranță Lipsă de autocontrol Absența prețuirii de sine
Rândul 3 Plămânii sau colonul	Plâns Descurajare Respingere Tristețe Mâhnire	Confuzie Atitudine defensivă (crearea unor mecanisme de autoapărare) Durere, supărare, revoltă Abuz comis de persoana în cauză împotriva ei Încăpățânare
Rândul 4 Ficatul sau vezica biliară	Mânie Amărăciune Vinovăție Ură Resentiment	Depresie Frustrare Indecizie Panică Nebăgat în seamă
Rândul 5 Rinichii sau vezica urinară	Acuzarea (învinovățirea) altor persoane Groază Teamă Oroare Supărare	Conflict Insecuritate creatoare Teroare Lipsă de sprijin Insipid, aiurit, lipsit de consistență
Rândul 6 Glandele și organele sexuale	Umilire Gelozie Nerăbdare Pasiune (desfrâu) Copleșire	Orgoliu, mândrie Rușine Șoc Nedemn de încredere Nevrednic, „Nu sunt bun de nimic"

Mintea subconștientă a subiectului poate „vedea" această schemă a emoțiilor chiar fără a o consulta fizic! De fapt, cel mai bine este ca subiectul să nu consulte tabelul atunci când lucrezi cu el. În caz contrar, mintea sa conștientă ar putea „alege" o emoție care să îi întărească sau să îi slăbească mușchii, convinsă că în acest fel te ajută. Dacă dorești să îi arăți tabelul emoțiilor înainte de începerea ședinței, nu este nicio problemă, dar te asigur că mintea subconștientă o poate „citi" și fără a o consulta, căci este conectată la conștiința universală. Încearcă și te vei convinge.

Găsirea coloanei corecte

Începe interogarea prin punerea următoarei întrebări: „Este această emoție nerezolvată captivă afișată în coloana A?" Fă apoi testul muscular. Dacă răspunsul este „da", poți pune următoarea întrebare: „Este această emoție nerezolvată captivă afișată în coloana B?", pentru a vedea dacă obții un răspuns negativ, verificând astfel corectitudinea primului răspuns.

Caută întotdeauna o singură emoție o dată, pentru a o putea găsi mai ușor. Ea nu se poate afla decât pe un rând sau altul, într-o coloană sau alta.

În cazul în care corpul subiectului îți dă un răspuns conflictual, cum ar fi acela că emoția nerezolvată captivă se află atât în coloana A cât și în coloana B, înseamnă că nu primești răspunsul corect. De aceea, inspiră profund, focalizează-te, umple-ți inima de iubire pentru persoana pe care încerci să o ajuți (inclusiv pentru tine, dacă lucrezi cu tine însuți), rostește în sinea ta o mică rugăciune adresată lui Dumnezeu, crede cu toată convingerea că vei primi răspunsul corect, fii recunos-

cător pentru acest lucru, apoi încearcă din nou. Dacă emoția captivă nu se află în tabelul de mai sus, mintea subconştientă a subiectului va alege emoția cea mai apropiată de cea captivă, deci tabelul este un instrument destul de complet.

Găsirea rândului corect

Dacă ai stabilit coloana în care se află emoția nerezolvată captivă, înseamnă că ai redus numărul posibilităților la jumătate. Tot ce îți mai rămâne acum de făcut este să stabileşti pe ce rând se află ea.

Ai putea începe cu primul rând şi continua succesiv în jos, dar pentru a simplifica şi mai mult procesul, poți pune următoarea întrebare: „Se află emoția nerezolvată captivă pe un rând cu un număr par?“ Dacă răspunsul primit este „da“, înseamnă că ai de ales între rândurile doi, patru şi şase. Să spunem că emoția se află însă pe un rând impar, care nu poate fi decât unu, trei sau cinci.

În acest caz, pune următoarea întrebare: „Se află această emoție pe rândul unu?“ Dacă răspunsul este negativ, continuă cu rândul trei, apoi cu rândul cinci.

Găsirea emoției corecte

Dacă ai identificat rândul şi coloana, înseamnă că ai redus numărul posibilităților la cinci.

Să spunem că ai stabilit că emoția nerezolvată captivă se află în coloana A, rândul 5. Să vedem ce emoții afişează tabelul în această secțiune.

Rândul 5 Rinichii sau vezica urinară	Acuzarea (învinovățirea) altor persoane Spaimă Teamă Oroare Supărare

Aşa cum spuneam mai devreme, *mintea subconştientă* a subiectului ştie foarte bine care este emoția pe care o cauți.

> Prin stabilirea emoției captive, subiectul poate deveni conștient de aceasta și de ceea ce s-a întâmplat.

Acest pas este indispensabil pentru eliminarea emoției. Ea trebuie mai întâi de toate să fie *exprimată,* pentru a putea fi eliminată. Prin identificarea şi aducerea ei în lumina conştiinței, emoția este recunoscută, fapt care facilitează eliminarea ei.

> Prin acest proces, noi îi dăm emoției nerezolvate captive o voce, posibilitatea de a se exprima și de a fi auzită. *În caz contrar,* ea va continua să își facă simțită prezența prin crearea unei dureri fizice și/sau unei disfuncții emoționale.

Pentru a afla exact care este emoția devenită captivă, tot ce trebuie să faci este să întrebi.

De pildă, în exemplul de mai sus poți întreba: „Este această emoție nerezolvată captivă acuzarea altei persoane?", efectuând apoi un test muscular. Răspunsul va fi pozitiv sau negativ.

Testează pe rând fiecare emoție până când te convingi că ai găsit emoția corectă. Dacă primeşti un răspuns afirmativ încă de la prima emoție din listă, ar fi bine să verifici corectitudinea

răspunsului testând și următoarea emoție, la care ar trebui să primești un răspuns negativ. Îți reamintesc în această direcție că noi testăm emoțiile *pe rând*. De aceea, răspunsul nu poate fi pozitiv decât în cazul unei singure emoții.

Este foarte important să îți fie foarte clar ce întrebare pui. Intenția și cuvintele tale trebuie să fie sincronizate, astfel încât să nu induci o stare de confuzie minții subconștiente a subiectului.

De asemenea, evită orice stare de anxietate legată de acest proces. Anxietatea reprezintă o formă de teamă, iar teama și credința nu pot coexista!

Cum trebuie puse întrebările

Cel mai bine este să formulezi afirmațiile sub formă de întrebări. Ele pot rămâne însă și sub formă de afirmații. De pildă, poți spune: „Emoția nerezolvată captivă este teama", sau „Este emoția nerezolvată captivă teama?" În ambele cazuri, confirmarea va veni sub forma unui răspuns afirmativ.

Cele două modalități de formulare a întrebării sunt echivalente și conduc la primirea aceluiași răspuns.

Simpla rostite a cuvântului „teamă" nu este suficientă, întrucât întrebarea nu este formulată suficient de clar, fapt care poate induce o stare de confuzie. Fiind vorba de o emoție negativă, corpul se poate înclina înapoi, iar mușchii săi pot slăbi, ca reacție în fața acestei emoții. Mintea subconștientă a subiectului poate reacționa astfel direct la energia negativă a cuvântului, neînțelegând corect ce anume aștepți de la ea.

Cum trebuie să procedezi după identificarea corectă a emoției nerezolvate captive

Dacă ai identificat emoția nerezolvată captivă, felicitări! Înseamnă că ai învățat cum să folosești Codul Emoțiilor. Ai acum acces la un aspect diferit al conștiinței tale, la inteligența spiritului tău, capacitate care îți poate fi de un folos enorm dacă o vei rafina în continuare.

Dacă este cazul, sapă mai adânc

Uneori, mintea subconștientă conține mai multe informații decât este dispusă să reveleze la nivel conștient înainte de a accepta să elibereze o emoție nerezolvată captivă. De aceea, este bine să pui următoarea întrebare: „Mai există ceva ce trebuie să știm în legătură cu această emoție nerezolvată captivă?“ Dacă răspunsul este negativ, poți trece direct la eliminarea emoții nerezolvate captive. În schimb, dacă răspunsul este pozitiv, trebuie să sapi ceva mai adânc.

Angrenarea minții conștiente în acest proces se poate dovedi utilă, ajutând subiectul să înțeleagă mai bine importanța emoției care urmează să fie eliminată.

Îți amintesc din nou că mintea subconștientă știe totul despre emoția nerezolvată captivă, inclusiv momentul în care aceasta a devenit captivă în corp, persoanele implicate, zona în care este localizată emoția și maniera în care afectează ea mintea și corpul subiectului.

Dacă mintea subconștientă dorește să ofere mai multe informații legate de emoția nerezolvată captivă minții conștiente, îți recomand să începi prin a o întreba când a devenit captivă emoția. Acest proces poate conduce la revelații sur-

prinzătoare legate de trecutul persoanei, putând merge până la descoperirea incidentului care a generat emoția ce a devenit captivă.

Când a devenit emoția captivă?

Procesul de aprofundare a interogării poate fi continuat așadar cu întrebarea: „*Când* a devenit captivă această emoție?" De bună seamă, întrebarea trebuie formulată altfel, pentru a permite răspunsuri de tip da sau nu. Dacă ai o intuiție că merită să afli răspunsul la aceste întrebări, nu ezita să le pui.

Spre exemplu, dacă descoperirea emoției nerezolvate captive îi amintește subiectului de un anumit incident din viața sa, este foarte posibil ca ea să fi devenit captivă tocmai din cauza acelui incident. Pentru a afla dacă așa s-au petrecut lucrurile, întreabă pur și simplu dacă evenimentul evocat de subiect este cel care a făcut ca emoția respectivă să devină captivă. Dacă nu dorește, subiectul nu trebuie să își împărtășească tot ce știe despre emoția în cauză. Este suficient să se gândească la ea, timp în care poți efectua un test muscular.

> Acesta este unul din marile avantaje ale Codului Emoțiilor. Nimeni nu trebuie să dezvăluie chestiunile pe care le consideră prea intime.

Subiectul nu trebuie să își explice cu voce tare circumstanțele sau evenimentul care a creat emoția devenită captivă. Acest lucru permite lucrul cu probleme intime care pot fi potențial stânjenitoare sau prea dureroase pentru a discuta despre ele, eliberând totuși emoțiile corespondente. Subiectul are latitudinea de a-ți împărtăși exact atât cât dorește din ceea ce cunoaște.

Dacă subiectului nu îi trece prin minte niciun incident care să îi evoce emoția respectivă, poți aplica procesul deducției pentru a stabili când s-a produs acesta. De multe ori, aflarea *momentului* incidentului permite inclusiv descoperirea *cauzei* sale.

Așa cum am împărțit Tabelul Emoțiilor în coloane și rânduri pentru a facilita procesul de căutare, durata vieții poate fi împărțită în intervale de timp pentru a localiza mai ușor anul în care s-a petrecut incidentul ce a dat naștere emoției captive.

Nu există modalități corecte sau greșite de determinare a momentului în care a devenit emoția captivă. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să pui întrebări și să reduci numărul posibilităților. De pildă, poți împărți durata vieții subiectului în două, punând întrebarea dacă incidentul respectiv s-a petrecut în prima sau în a doua jumătate a vieții sale. De pildă, dacă acesta are 40 de ani, poți pune întrebarea: „A devenit această emoție captivă înainte de împlinirea vârstei de 20 de ani?" Dacă răspunsul este afirmativ, poți reduce și mai mult numărul posibilităților.

Astfel, poți pune întrebarea: „A devenit această emoție captivă înainte de împlinirea vârstei de 10 ani?"

Dacă răspunsul este afirmativ, poți împărți din nou intervalul în două, punând întrebarea:

„A devenit această emoție captivă înainte de împlinirea vârstei de 5 ani?"

Dacă răspunsul este afirmativ, poți întreba dacă incidentul s-a petrecut în primul an de viață, în al doilea etc.

Personal, am descoperit că identificarea momentului incidentului de către corp are o aproximare de un an în plus sau în minus față de momentul real. Cu alte cuvinte, dacă primești răspunsul că incidentul s-a petrecut când subiectul

avea vârsta de 17 ani, este posibil ca el să se fi petrecut când acesta avea vârsta de 16 sau 18 ani, dar cel mai adesea vârsta indicată va fi corectă.

În mod evident, mintea subconştientă nu acordă o importanţă atât de mare momentului precis din viața subiectului în care acesta a creat emoția nerezolvată captivă, cât evenimentului sau circumstanțelor în sine.

Să spunem că un eveniment emoțional care s-a petrecut la o lună după ce ai absolvit facultatea a condus la o emoție nerezolvată captivă. La acea vreme aveai 23 de ani, ceea ce înseamnă că mintea ta subconştientă îți va indica vârsta de 22, 23 sau 24 de ani la întrebarea: „Când s-a petrecut acest incident?" Dacă i-ai pune întrebarea: „S-a petrecut acest incident înainte sau după absolvirea facultății?", ea ți-ar da un răspuns mai precis.

> Este foarte indicat să pui din când în când întrebarea: „Trebuie să știm mai multe în legătură cu această emoție?" Dacă mintea subconștientă nu mai consideră necesar să îi furnizeze minții conștiente noi informații, ea îți va da un răspuns negativ, ceea ce înseamnă că poți trece la eliminarea emoției captive.

Dacă ai stabilit cu precizie când s-a petrecut emoția, cel mai probabil subiectul şi-a dat seama despre ce incident este vorba.

Uneori, stabilirea intervalului de timp în care emoția a devenit captivă poate conduce la o înțelegere mai profundă a incidentului petrecut, inclusiv a manierei în care emoția afectează ansamblul minte-corp. Pentru a ilustra acest lucru, iată relatarea unei femei care şi-a creat o emoție captivă într-o perioadă de stres, care peste ani s-a manifestat sub forma unor migrene repetate:

Migrenele lui Nancy

Am suferit multă vreme din cauza unor migrene şi a unor dureri foarte severe la nivelul gâtului, ba chiar am fost nevoită să îmi fac injecții cu cortizon în ceafă şi în partea din spate a capului pentru a scăpa de ele. Când mi-ai spus că aş putea avea o emoție nerezolvată captivă care ar putea cauza aceste efecte, habar nu aveam despre ce vorbeai. Ai început atunci să îi pui corpului meu întrebări care mi-au evocat o perioadă foarte stresantă din viața mea, petrecută în anul 1994. Emoția pe care ai descoperit-o a fost lipsa de speranță, iar incidentul care a stat la baza ei s-a produs în luna ianuarie 1994.

Atunci, mi-am adus aminte: „Doamne Dumnezeule, aceasta a fost perioada în care s-a născut Shawn şi în care durerile facerii m-au apucat la 33 de săptămâni." Shawn a stat în spital trei săptămâni din cauză că unul din plămâni nu îi funcționa. După ce mi-ai tratat emoția captivă, m-am simțit mult mai bine, motiv pentru care îți mulțumesc.

Ce miracol! Am rămas cu acest blocaj energetic în partea din spate a capului după ce aproape că l-am pierdut pe Shawn. Dacă l-ai vedea acum, ai înțelege că el este adevăratul meu miracol!

– Nancy P.

Cui i-a aparținut această emoție?

Uneori, cunoaşterea persoanelor implicate în producerea emoției captive poate fi extrem de utilă. Spre exemplu, să

spunem că ți-ai depistat o emoție nerezolvată captivă care s-a petrecut în timpul anilor de liceu: amărăciunea. Nu-ți poți da seama însă ce anume a creat această emoție.

În acest caz, poți pune întrebarea: „Eu am fost cel care a emis această stare de amărăciune?“ Dacă răspunsul este afirmativ, poți pune întrebarea dacă amărăciunea ta a fost îndreptată împotriva unei alte persoane. Dacă da, poți întreba dacă persoana a fost de sex masculin sau feminin, dacă a fost un prieten, un membru de familie, fratele tău, Joe... Folosește-te de procesul deducției pentru a reduce în permanență numărul de posibilități.

Dacă amărăciunea ți-a aparținut, dar nu a fost îndreptată împotriva unei alte persoane, poți pune întrebarea dacă ea s-a datorat unei situații. Pune apoi noi întrebări pentru a îngusta gama posibilităților: gândește-te la diferite situații, întreabă când s-a petrecut incidentul etc.

> Emoțiile nu apar niciodată din senin. Ele implică întotdeauna alte persoane sau o situație legată de casă, de școală, de slujbă, de bani, de relații etc.

Dacă starea de amărăciune nu ți-a aparținut personal, întreabă dacă ai *absorbit-o* de la altcineva. Se întâmplă de multe ori să preluăm sentimentele altor persoane prin rezonanță sau empatie, caz în care ne îngreunăm propria povară emoțională. De pildă, copilul poate percepe uneori amărăciunea mamei sale și o poate prelua într-o anumită măsură. În mod similar, noi putem prelua prin empatie amărăciunea unui prieten, creându-ne astfel o emoție captivă în corp. Experiența m-a învățat că în cazurile în care o emoție este preluată de la o altă persoană, subconștientul dorește întotdeauna ca mintea conștientă să înțeleagă acest lucru înainte de eliminarea emoției.

Dacă îți vei goli pentru o clipă mintea și mai ales dacă îl vei ruga pe Dumnezeu să te ajute să înțelegi despre ce este vorba, vei înțelege. Crede-mă pe cuvânt. După cum spune Biblia: „Cere și ți se va da; bate și ți se va deschide."

Unde este localizată emoția?

Un alt aspect fascinant care merită să fie determinat este locația exactă a emoției captive. Așa cum am mai spus, orice emoție captivă are o localizare precisă în corp. Aflarea acesteia este opțională, dar poate aduce un plus de lămuriri pentru o mai bună înțelegere.

> Emoțiile nerezolvate captive pot avea orice localizare în corp, indiferent de organul care le-a emis.

Îți reamintesc în această direcție că o emoție nerezolvată captivă este o sferă de energie de mărimea unei portocale sau a unui pepene. Pentru a afla localizarea ei exactă trebuie să folosești același proces al deducției.

De pildă, poți întreba: „Este această emoție captivă în partea dreaptă a corpului meu?" Dacă nu este, întreabă: „Este această emoție captivă în partea stângă a corpului meu?" După fiecare întrebare, realizează testul muscular preferat pentru a obține răspunsul corpului.

Dacă ambele răspunsuri sunt negative, întreabă: „Este această emoție localizată pe linia de mijloc a corpului meu?"

În continuare, întreabă dacă emoția este localizată deasupra liniei taliei, dedesubtul acesteia sau chiar în dreptul ei. Continuă să pui astfel de întrebări până când te lămurești exact unde este localizată emoția.

Continuă să restrângi numărul posibilităților prin întrebările puse până când te apropii din ce în ce mai mult de zona cu probleme. Procesul nu este deloc dificil şi devine şi mai uşor prin practică.

Ține cont şi de capacitatea ta intuitivă de a şti unde se află localizată emoția captivă. Dacă îți vei asculta în linişte intuiția, este posibil să obții un răspuns direct. Verifică această locație printr-un test muscular şi vei fi uimit cât de des vei avea succes prin această metodă, economisind astfel foarte mult timp.

Dacă ai găsit locația emoției captive, gândeşte-te la eventualele simptome pe care le-ai simțit în zona respectivă. Nu este exclus ca o eventuală durere din respectiva zonă să dispară pe loc odată cu eliminarea emoției captive.

Amintirea emoției captive

Nu întotdeauna îți poți aduce aminte de evenimentul care a condus la crearea emoției captive. Multe astfel de emoții sunt create de incidente date rapid uitării.

Să spunem că într-o zi totul ți-a mers prost. Poate că ai servit masa la un restaurant înainte de a vedea un spectacol şi serviciul a fost mizerabil. Mâncarea ți-a fost servită foarte târziu şi ştiai că o să întârzii la spectacol, fapt care te-a supărat. Când ți-a fost adusă nota, ai constatat că ți-ai depăşit limita de credit a cardului şi te-ai simțit furios sau umilit (sau amândouă). Foarte mulți oameni pun la suflet astfel de momente în care nimic nu pare să le meargă. Ei experimentează emoții foarte intense, din care una sau două rămân nerezolvate şi captive în corpul lor. Ani mai târziu, ei nu îşi mai amintesc însă acest incident, mai ales dacă obişnuiesc să nu reitereze prea des momentele neplăcute ale

vieții. În astfel de cazuri este foarte greu să mai evoce un astfel de incident care s-a petrecut demult și care a lăsat în urma lui cel puțin o emoție captivă.

> Multe emoții captive sunt create în urma unor incidente trecătoare, a căror amintire se pierde pentru totdeauna.

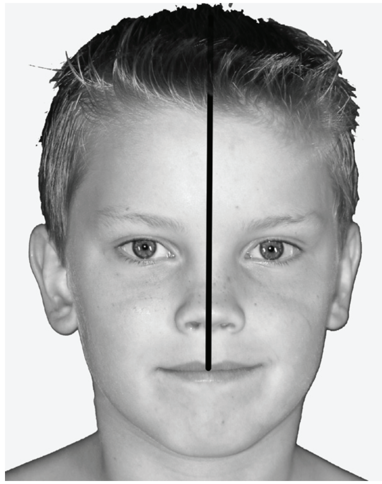
Experiența m-a învățat totuși că în aproximativ 50% din cazuri, oamenii care nu își pot aminti incidentele care au stat la baza emoțiilor lor captive își aduc totuși aminte de ele în următoarele zile. De regulă, a doua zi sau în timpul nopții ei fac ceva fără nicio legătură cu incidentul în cauză și își amintesc subit de el. Mintea subconștientă nu ia niciodată o pauză, ci continuă să caute în banca ei de date până când rezolvă misterul.

Continuă să întrebi atât timp cât este necesar dacă: „Mai trebuie să știu ceva în legătură cu această emoție captivă?" Când primești în sfârșit răspunsul „nu", înseamnă că știi tot ce este necesar și că o poți elimina.

Amintirea propriu-zisă a incidentului care a stat la baza creării emoției captive nu este crucială pentru eliminarea energiei negative a acesteia. Procesul este însă interesant și de multe ori conduce la învățarea unei lecții de viață, dar adevărul este că simpla identificare a emoției și conștientizarea ei sunt suficiente pentru a o putea elimina. În continuare, vom învăța *cum* poate fi făcut acest lucru.

Eliminarea unei emoții nerezolvate captive personale

Pentru a elimina o emoție nerezolvată captivă personală, plasează un magnet între sprâncene, direct pe piele. Continuă



Meridianul Guvernator

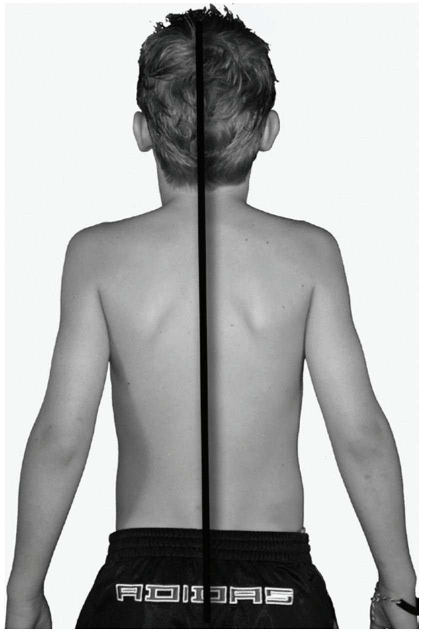
să respiri în mod natural (nu-ți ține respirația) și condu magnetul în sus, pe linia mediană a frunții, a creștetului capului, a spatelui craniului și a cefei, inclusiv a coloanei vertebrale, atât cât poți. Fă acest lucru de trei ori.

Poți deplasa magnetul pe orice porțiune a Meridianului Guvernator. Important este să îți manifești intenția fermă de a elimina energia captivă a emoției din corpul tău. Dacă ai „părul vâlvoi" sau aranjat și îți este greu să treci magnetul pe deasupra capului fără a-ți strica coafura, deplasează-l pur și simplu pe frunte, atât cât poți. Nu uita însă să faci acest lucru de trei ori și să îți păstrezi focalizarea asupra intenției de a elimina emoția captivă.

Eliminarea unei emoții nerezolvate captive în cazul unei alte persoane

Pentru a elimina o emoție nerezolvată captivă în cazul unei alte persoane, plasează magnetul pe ceafa acesteia. Spune-i persoanei să respire normal și deplasează magnetul pe pielea ei de-a lungul coloanei vertebrale, în jos, de trei ori. De fiecare dată când ajungi la baza coloanei vertebrale, ridică magnetul de pe piele și plasează-l direct pe ceafă (în punctul de plecare).

Fiecare astfel de deplasare a magnetului transferă o energie magnetică în Meridianul Guvernator. Aceasta amplifică şi transportă energia intenției către toate celelalte meridiane, până când umple cu ea întregul corp. Repetarea de trei ori a acestui procedeu este suficientă pentru a elimina pentru totdeauna emoția captivă. Ce poate fi mai simplu?



Meridianul Guvernator

Confirmarea eliberării

Pentru a confirma eliminarea emoției, pune-i corpului următoarea întrebare: „Am reuşit să eliberez cu succes emoția captivă?" În mod normal, răspunsul ar trebui să fie afirmativ. În acest caz, ai terminat cu emoția respectivă şi poți trece la o altă emoție captivă (dacă doreşti acest lucru).

Dacă răspunsul primit prin testul muscular este negativ, repetă de trei ori procedura cu magnetul. Exprimă-ți însă mai manifest iubirea față de persoana cu care lucrezi (inclusiv față de tine însuți, dacă lucrezi cu tine), cultivă-ți convingerea că poți elimina respectiva emoție şi manifestă-ți recunoştința față de Dumnezeu pentru eliminarea ei.

Îți reamintesc că la baza oricărei realizări stau credința și convingerile. Cu puțină credință, tu poți muta munții din loc (metaforic vorbind, adică poți obține cele mai mărețe realizări).

Îți reamintesc în această direcție cuvintele lui Iisus:

„... Adevăr, adevăr vă spun, dacă veți avea credință cât un bob de muştar, îi veți spune muntelui să îşi mute locul şi muntele şi-l va schimba, şi nimic nu va mai fi imposibil pentru voi."

Matei 17-20.

Schimbarea este permanentă

Unul din cele mai frumoase aspecte ale Codului Emoțiilor este că o dată eliminată, o emoție nerezolvată captivă nu se mai întoarce niciodată. În toți anii în care am lucrat cu diferiți pacienți în practica clinică sau la seminare, nu am auzit nici măcar un singur caz în care o emoție captivă să se întoarcă.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiți că cei mai mulți dintre oameni au mai multe emoții nerezolvate captive în corpul lor. De aceea, este posibil să eliberezi aceeași emoție nerezolvată captivă, dar din locații diferite în interiorul corpului și rezultate în urma unor incidente separate şi fără legătură unul cu celălalt din trecutul lor. La fel de posibil este ca acelaşi incident să fi generat mai multe emoții captive diferite între ele.

Rezolvarea unor probleme specifice

Dacă te confrunți cu o problemă specifică, de orice natură, este important să stabileşti dacă la baza ei nu stă o emoție nerezolvată captivă (sau dacă o astfel de emoție nu o influențează).

Poate că bănuieşti că ai o emoție captivă, dar aceasta nu apare la întrebarea generală: „Am o emoție nerezolvată captivă pe care o pot elimina în acest moment?" Există emoții captive cărora trebuie să ne adresăm direct pentru ca ele să ni se reveleze.

Iată câteva exemple de probleme comune şi de întrebări specifice pe care le putem pune pentru a descoperi ce se ascunde în spatele lor. Lista ar putea continua la infinit, dar aceste exemple te vor ajuta să îți faci o idee despre ceea ce ai de făcut.

„Am vreo emoție captivă care mă împiedică să slăbesc?"

„Există vreo emoție captivă care determină inflamarea țesuturilor mele?"

„Am vreo emoție captivă care mă împiedică să obțin mai mulți bani?"

„Există vreo emoție captivă care mă împiedică să vând mai multe mărfuri?"

„Am vreo emoție captivă care contribuie la durerea mea de spate (de gât, de umăr, de genunchi etc.)?"

„Am vreo emoție captivă care mă face să fiu deprimat (să îmi pierd cumpătul, să fiu tot timpul furios etc.)?"

„Am vreo emoție captivă legată de soțul meu (de soția mea, de fiul meu, de fiica mea, de şeful meu etc.)?"

„Există vreo emoție captivă care mă împiedică să îmi ating obiectivele?“

„Există vreo emoție captivă care mă împiedică să mă las de fumat (de băut, de droguri, de dependența de pornografie etc.)?“

„Am vreo emoție captivă legată de cutare eveniment?“

Dacă răspunsul primit la astfel de întrebări directe este afirmativ, înseamnă că mintea ta subconștientă a identificat deja respectiva emoție. De aceea, începe să îi pui întrebări specifice în legătură cu ea, repetând întregul proces descris în acest capitol și ținând cont de tabelul emoțiilor de la paginile 204-205.

Îți reamintesc cu această ocazie că pot exista mai multe emoții captive care contribuie la același dezechilibru. Mai mult decât atât, emoțiile captive ies de multe ori la iveală în straturi succesive. Dacă eliberezi astăzi o emoție captivă legată de o chestiune specifică, este posibil ca o altă emoție să înceapă să se manifeste mai târziu, întrucât iese la suprafață dintr-un strat mai profund al subconștientului. De aceea, chiar dacă ai eliminat o emoție captivă legată de o anumită problemă, este util să verifici din când în când (cu alte ocazii) dacă mai există emoții captive legate de ea.

Cuiburile de emoții

Nu este nimic neobișnuit în a găsi adevărate cuiburi de emoții nerezolvate captive în aceeași zonă corporală. În astfel de cazuri, nivelul general de disconfort în zona respectivă este mai mare decât cel obișnuit. Emoțiile nerezolvate multistrati-

ficate devenite captive în aceeași zonă pot cauza mari perturbații ale țesuturilor și foarte multă durere. Este interesant de remarcat că pe măsură ce una sau mai multe emoții dintr-un astfel de cuib complex sunt identificate și eliminate prin folosirea Codului Emoțiilor, durerea și disconfortul scad gradat, dar nu dispar complet decât după eliminarea ultimei emoții. Dacă dorești să recitești relatări care ilustrează conceptul de cuib de emoții, îți recomand „Ovarul dureros al lui Jean“ de la pagina 93 și „Epicondilita lui Jack“ de la pagina 95.

Procesarea eliberării

Atunci când ansamblul corp-minte procesează eliminarea unei emoții nerezolvate captive, este posibil ca procesul să genereze anumite simptome. Procesul de vindecare nu începe cu adevărat decât atunci când emoția captivă a fost conștientizată de mintea conștientă, iar apoi eliminată pe cale magnetică prin procedeul descris mai sus.

> În timpul procesului de vindecare subiectul poate experimenta ecouri ale emoției recent eliminate. Nu este nimic neobișnuit ca oamenii să se simtă ceva mai emotivi ca de obicei în acest interval de timp.

Corpul de-abia așteaptă să elibereze o emoție captivă, dar are nevoie de un anumit interval de timp pentru a procesa acest lucru. Sunt însă situații în care el eliberează mai multe emoții una după alta, procesând simultan întregul grup. Ai întotdeauna încredere în înțelepciunea corpului. Nu îl forța niciodată și lasă-l să proceseze atât timp cât are nevoie noile informații, și astfel să se vindece.

Dacă după eliminarea unei emoții captive corpul nu este dispus să elibereze imediat o alta, îl poți întreba când va fi posibil acest lucru. De pildă, îi poți pune întrebarea: „Vei putea elimina o altă emoție captivă în următoarele zece minute (două ore, în această după-amiază, mâine, și așa mai departe)?" Procesarea unei eliberări emoționale poate fi instantanee, dar poate dura la fel de bine câteva ore sau chiar câteva zile.

Conștientizează stările emoționale rezultate în urma procesării eliberării unei emoții captive

Este foarte important să îi explici persoanei cu care lucrezi că este posibil să experimenteze anumite stări emoționale mai intense în urma procesării eliberării unei emoții captive. Dacă o avertizezi din timp, iar procesul se petrece, cel puțin va ști la ce să se aștepte. Dacă nu faci acest lucru, iar persoana izbucnește din senin în plâns sau are un vis lucid etc., este posibil ca ea să creadă că eliminarea emoției captive a făcut-o să se simtă mai rău, nu mai bine.

Procesarea eliberării unei emoții captive se petrece de fiecare dată, dar simptomele emoționale mai deosebite nu apar decât în aproximativ 30% din cazuri. De cele mai multe ori, ansamblul minte-corp este capabil să proceseze eliminarea unei emoții captive fără prea mult tam-tam. La urma urmelor, mintea este un computer uluitor de complex. Uneori, ea are însă nevoie de o perioadă de vindecare și de reajustare, astfel încât să facă față noii stări de lucruri la nivel energetic.

În sfârșit, doresc să subliniez că procesarea eliberării unei emoții captive nu împiedică pe nimeni să își continue activitățile de zi cu zi.

Emoțiile nerezolvate captive prenatale

Nu toate emoțiile devin captive după naștere. Unele pot deveni captive în perioada prenatală. În acest caz, poți pune următoarele întrebări:

„A devenit această emoție captivă în perioada prenatală?"
„A devenit această emoție captivă în primul trimestru al sarcinii?"
„A devenit această emoție captivă în al doilea trimestru al sarcinii?"
„A devenit această emoție captivă în al treilea trimestru al sarcinii?"

Experiența m-a învățat că emoțiile captive prenatale apar de regulă în trimestrul al treilea, fiind în majoritatea cazurilor emoțiile nerezolvate experimentate de mamă.

Să spunem că o femeie se află în al doilea sau în al treilea trimestru al sarcinii și că experimentează o durere sufletească profundă cauzată de pierderea unei persoane dragi. Întreaga ei ființă vibrează pe frecvența acestei energii emoționale, iar copilul din pântecul ei începe să rezoneze cu ea. În acest fel, emoția durerii poate deveni captivă în corpul fătului.

Nu am întâlnit niciodată vreun caz în care emoția captivă a fost creată de făt. Oricum, nu contează cine a produs emoția. Cert este că aceasta poate fi eliminată la fel de ușor, prin aplicarea de trei ori a magnetului de-a lungul Meridianului Guvernator, procedeu pe care l-am descris anterior.

Emoțiile nerezolvate captive moștenite

Copiii nu moştenesc numai culoarea ochilor sau trăsăturile feței de la părinții lor sau de la alți strămoşi, ci şi emoțiile captive ale acestora. O emoție nerezolvată captivă *moştenită* este cu totul altceva decât una *prenatală* sau decât celelalte tipuri de emoții captive.

> În cazul unei emoții nerezolvate captive moștenite, fătul primește energia emoțională în momentul concepției sale de la spermatozoidul tatălui sau de la ovulul mamei.

Când spermatozoidul fecundează ovulul, una din cele două celule este deja purtătoarea energiei emoționale moştenite. Oul fertilizat începe să se dividă, duplicând astfel întreaga energie pe care o conține, inclusiv excesul de energie emoțională.

Dacă doreşti, îi poți pune direct corpului întrebarea: „Am vreo emoție captivă moştenită pe care o pot elimina acum?", dar cel mai adesea vei da de astfel de emoții în timp ce urmăreşti o emoție captivă obişnuită.

Cum pot fi identificate emoțiile captive moștenite

Experiența m-a învățat că ansamblul minte-corp te poate conduce la coloana şi la rândul pe care se află o emoție captivă moştenită în Tabelul Emoțiilor, dar nu-ți va indica despre care din cele cinci emoții este vorba dacă nu precizezi că este vorba de o emoție *moştenită*.

Spre exemplu, să spunem că ai identificat faptul că emoția moştenită pe care încerci să o eliberezi există în coloana B şi

în rândul 2 al Tabelului Emoțiilor. Testezi fiecare din emoțiile indicate în această rubrică, dar primești de fiecare dată un răspuns negativ. În acest caz, pune întrebarea: „Este această emoție moștenită?" Dacă primești un răspuns afirmativ, ia din nou la rând cele cinci emoții, dar de această dată precizează: „Este .... o emoție moștenită?", până când corpul ți-o indică pe cea corectă.

Dacă ai identificat emoția moștenită, poți stabili de la care din părinți a moștenit-o subiectul. Poți merge chiar mai departe, întrebând dacă emoția moștenită a provenit de la un bunic sau de la un străbunic. Marea majoritate a emoțiilor moștenite provin însă de la părinți sau de la bunici.

Acum doi ani, fata mea Natalie a lucrat cu mine și a găsit emoția moștenită a lipsei de speranță. Insistând asupra ei, ea a stabilit că emoția a fost moștenită de la o străbunică de-a mea dinspre partea tatălui, din a 22-a generație în linie succesorală. Natalie a simțit subit prezența spiritului acestei străbunici, care își dorea cu disperare să elibereze în sfârșit această emoție din linia ei succesorală. Natalie a simțit de asemenea recunoștința străbunicii pentru munca pe care o făcea. Am simțit imediat când a fost eliminată această emoție captivă, căci începând din acel moment mi-a dispărut complet o lipsă de speranță pe care am simțit-o întotdeauna pe fundal. Sincer să fiu, nu am fost niciodată conștient de existența ei până când nu a dispărut!

Atunci când o emoție captivă moștenită este eliminată din corpul unui subiect, ea este eliminată simultan din toți strămoșii care au transmis-o mai departe, indiferent câte generații s-au succedat. Acesta este unul din cele mai puternice aspecte ale Codului Emoțiilor! Îți recomand în această direcție să îți manifești întotdeauna intenția fermă de a elimina emoția captivă din toate sufletele care o conțin, fie ele vii sau decedate, căci este posibil ca subiectul cu care lucrezi să

fi transmis deja energia mai departe, copiilor săi. Dacă ai terminat, fă un test muscular pentru a stabili dacă emoția a fost eliminată nu doar în cazul subiectului pe care îl tratezi, ci şi în cazul celorlalte persoane care au moştenit respectiva energie.

Eliminarea unei emoții captive moştenite personale

Pentru a te elimina singur de o emoție captivă moştenită, plasează un magnet în punctul dintre sprâncene, direct pe piele, şi urmează procedura generală de eliminare a unei emoții nerezolvate captive. Singura diferență este că trebuie să repeți traseul magnetului de-a lungul Meridianului Guvernator, cât de departe în spate poți, DE ZECE ORI, nu doar de trei ori.

Eliminarea unei emoții captive moştenite de către o altă persoană

Pentru a elimina o emoție captivă moştenită de către o altă persoană, plasează magnetul pe ceafa acesteia, spune-i să respire normal şi deplasează în jos magnetul de-a lungul coloanei sale vertebrale DE ZECE ORI, nu doar de trei ori. Ori de câte ori ajungi la baza coloanei vertebrale, ridică magnetul de pe piele şi plasează-l din nou pe ceafa persoanei, în punctul de plecare.

Emoțiile nerezolvate captive de dinaintea concepției

În câteva ocazii foarte rare, am descoperit emoții nerezolvate captive care s-au petrecut înainte de concepția

fătului, şi nu mă refer aici la emoții moştenite. Eu cred că noi am existat ca entități conştiente inclusiv înainte de concepție, dar într-o stare în care nu aveam un corp fizic. Cu alte cuvinte, înainte de a deveni ființe fizice, noi am fost ființe spirituale care gândeau și erau conştiente de apropiata călătorie pe Pământ.

> Marea majoritate a emoțiilor nerezolvate captive pre-concepție se referă la apropiata călătorie pe Pământ.

Deşi în general se bucură de şansa de a veni în dimensiunea fizică şi de a învăța lecții noi, unele spirite se tem de ceea ce le aşteaptă. Chiar şi cel mai puternic spirit trebuie să tremure puțin la gândul că va părăsi lumea sa plină de iubire şi de armonie pentru a veni în această lume în care prevalează necazurile, violența şi războaiele. Uneori, emoțiile captive pre-concepție se referă la durerea sau tristețea provocată de părăsirea căminului celest. Cunosc însă și cazuri în care emoțiile captive au fost create de anumite probleme relaționale cu foarte mult timp înainte. Deşi sunt oarecum neobişnuite, am întâlnit când și când astfel de emoții pre-concepție, așa că este posibil să le întâlneşti şi tu. Ele pot fi foarte puternice, dar sunt eliminate la fel ca celelalte emoții nerezolvate captive, prin doar trei deplasări ale magnetului după conştientizarea lor de către subiect.

Pe măsură ce vei continua să foloseşti Codul Emoțiilor pentru a te ajuta pe tine şi pe alții, vei avea marea bucurie de a vedea cu ochii progresele pe care le fac oamenii pe măsură ce își descarcă poverile emoționale. Vei vedea cum viața lor se schimbă, cum se vindecă şi cum inimile lor se reconectează.

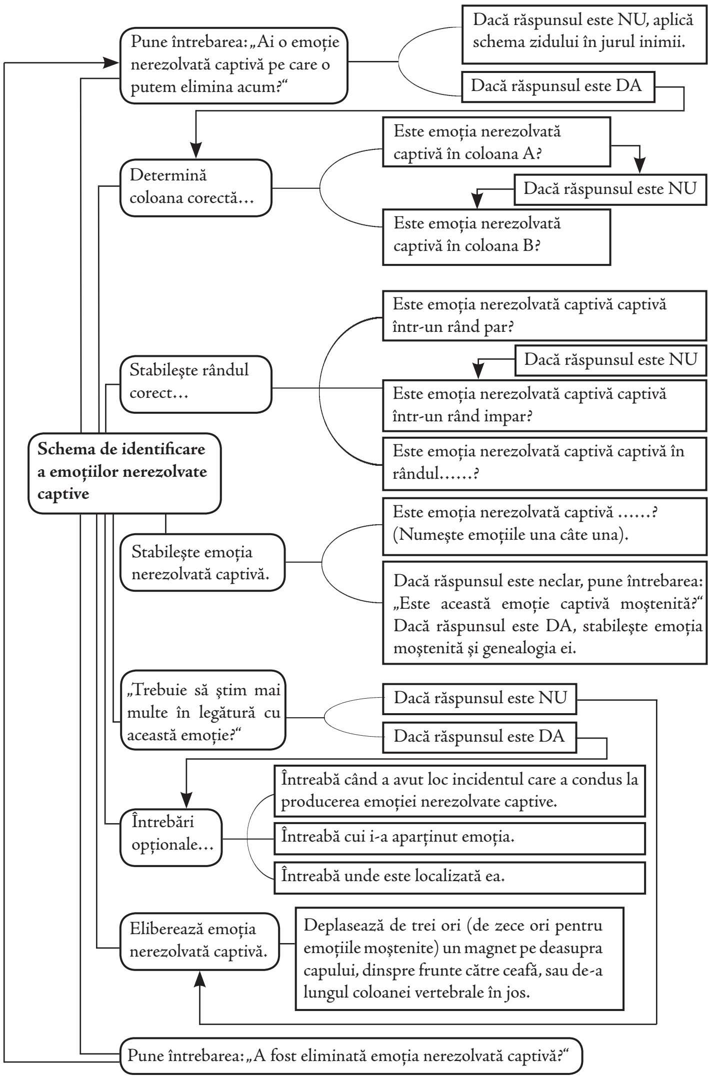
Nu renunța! Este nevoie de timp pentru a deveni eficient în operarea cu Codul Emoțiilor. Ai încredere în capacitatea

ta vindecătoare. Te asigur că în final eforturile tale vor da roade. Crede şi fii recunoscător lui Dumnezeu pentru această capacitate de vindecare, iar rezultatele pe care le vei obține vor fi răsplata pentru credința ta.

În capitolul următor vei afla cum pot crea emoțiile nerezolvate captive un zid în jurul inimii, blocând capacitatea acesteia de a oferi şi de a primi iubire.

Paginile care urmează conțin o schemă a aplicării Codului Emoțiilor şi Tabelul Emoțiilor, şi pot fi descărcate de pe site-ul meu: www.HealersLibrary.com/flowcharts.

Schema aplicării Codului Emoțiilor



Urmează operațiile indicate în această schemă și aplică Tabelul Emoțiilor prezentat din nou în pagina din dreapta pentru eliminarea emoțiilor nerezolvate captive.

Tabelul Codului Emoțiilor™

	Coloana A	**Coloana B**
Rândul 1 Inima sau intestinul subțire	Abandonare Trădare Deznădejde, disperare, singurătate Rătăcire Absența iubirii primite	Ajutor neprimit Durere sufletească Insecuritate Exaltare Vulnerabilitate
Rândul 2 Splina sau stomacul	Anxietate Disperare Dezgust Nervozitate Îngrijorare	Eșec Neajutorare Lipsă de speranță Lipsă de autocontrol Absența prețuirii de sine
Rândul 3 Plămânii sau colonul	Plâns Descurajare Respingere Tristețe Mâhnire	Confuzie Atitudine defensivă (crearea unor mecanisme de autoapărare) Durere, supărare, revoltă Abuz comis de persoana în cauză împotriva ei Încăpățânare
Rândul 4 Ficatul sau vezica biliară	Mânie Amărăciune Vinovăție Ură Resentiment	Depresie Frustrare Indecizie Panică Nebăgat în seamă

Rândul 5 Rinichii sau vezica urinară	Acuzarea (învinovățirea) altor persoane Groază Teamă Oroare Supărare	Conflict Insecuritate creatoare Teroare Lipsă de sprijin Insipid, aiurit, lipsit de consistență
Rândul 6 Glandele și organele sexuale	Umilire Gelozie Nerăbdare Pasiune (desfrâu) Copleșire	Orgoliu, mândrie Rușine Șoc Nedemn de încredere Nevrednic, „Nu sunt bun de nimic“

Nu vreau să par un prost,
Nu vreau să îmi frâng inima din cauza ta.
Îmi construiesc un zid în jurul ei.
Cu fiecare zi, acesta devine din ce în ce mai înalt.
De data aceasta nu voi mai fi o nouă victimă a iubirii.
Voi bloca tot ce simt în interiorul meu.
Nu vei mai putea trece niciodată de acest zid.

„Victima iubirii“, cântec al grupului ***Erasure***

7

ZIDUL DIN JURUL INIMII

Emoțiile nerezolvate captive pot crea un zid în jurul inimii care te poate împiedica să te bucuri la maxim de viață. Iată o scrisoare pe care am primit-o de la o femeie minunată, o fostă pacientă care a avut pe timpuri un astfel de zid în jurul inimii...

Viața trăită ca un basm

Când dr. Nelson mi-a anihilat zidul din jurul inimii aveam 51 de ani și lucram la Compania Walt Disney de 22 de ani. Aveam o carieră minunată, care îmi permitea să călătoresc prin toată lumea și să colaborez cu oameni înzestrați cu o mare inteligență și creativitate. Aveam o familie armonioasă și foarte mulți prieteni apropiați. Nu fusesem niciodată căsătorită. Nu aveam nimic împotriva instituției căsniciei, dar nici nu îmi doream în mod deosebit să mă mărit. Viața mea era pur și simplu prea plină așa cum era.

În anul de după anihilarea zidului din jurul inimii mele, doi prieteni și-au propus să facă o excursie în China. M-au întrebat dacă doresc să îi însoțesc, dar le-am răspuns că sunt prea ocupată cu munca. Au continuat să insiste. Mă simțeam atrasă ca de o forță invizibilă către această țară, așa că în cele din urmă am acceptat.

Călătoriile în China nu erau la fel de libere ca în alte țări, așa că ne-am alăturat unui grup. Din acesta făcea parte un domn minunat, un avocat divorțat de șapte ani care locuia la Newport Beach, la 65 km de locuința mea de pe coasta Californiei. În timpul excursiei în China m-am înțeles foarte bine cu acest bărbat, dar nu mi-am luat niciun fel de angajament față de el.

De-a lungul călătoriei cu avionul înapoi către casă, am stat unul lângă celălalt, iar el m-a întrebat dacă accept o întâlnire cu el în weekendul următor. Ne-am dat astfel întâlnire întregul an care a urmat. M-a cerut în căsătorie de Sărbătoarea Recunoștinței, iar șase luni mai târziu ne-am căsătorit. Aveam 53 de ani.

Toate aceste evenimente s-au petrecut după eliminarea zidului din jurul inimii mele de către dr. Nelson. Dacă stau să mă gândesc, lucrurile s-au schimbat fundamental în viața mea după această operație de purificare lăuntrică. Am început să mă deschid în fața unui angajament pe termen lung alături de un bărbat care să mă iubească și pe care să îl iubesc. Această deblocare s-a petrecut strict la nivel emoțional. La scurt timp după aceea l-am cunoscut pe bărbatul vieții mele, dar realitatea este că mă simțeam pregătită

pentru el, aşa cum nu fusesem niciodată până atunci. Înclin să cred că totul s-a datorat eliminării zidului din jurul inimii mele, de a cărui existenţă nici măcar nu fusesem conştientă până atunci.

Celor care cred că femeile nu îşi mai pot găsi fericirea în căsnicie „după o anumită vârstă“ le recomand o anihilare a zidului din jurul inimii, care îi va deschide în faţa posibilităţilor pe care li le oferă viaţa, aşa cum s-a întâmplat în cazul meu. Eu şi soţul meu ne apropiem de cea de-a cincea aniversare a căsniciei noastre. Ne-am mutat într-o casă nouă, situată pe coasta Californiei, cu vedere către ocean şi către insula Catalina, şi trăim ca într-un basm.

Vă mulţumesc, dr. Nelson

Lynn R., California

Inima-creier

Inima generează o energie electromagnetică de 60-1000 de ori mai puternică decât cea a creierului. De aceea, ea este cel mai puternic organ al corpului. Primul organ care s-a format în corpul tău când te aflai în pântecul mamei tale a fost inima, cu mult înaintea creierului. Inima bate de 100.000 de ori pe zi şi de 40 de milioane de ori pe an. În cazul în care creierul ar fi deconectat de inimă, aceasta din urmă ar continua să bată.

Inima este nucleul fiinţei tale, inclusiv al identităţii tale reale.

Cercetări de ultimă oră arată că inima nu este o simplă pompă. Prin anii '70, cercetătorii au descoperit că ea are un

sistem nervos complex, fapt care a condus la crearea unei noi ramuri a medicinii numită neurocardiologie. Adevărul este că noi avem *două* creiere, nu unul. Spre marea surpriză a oamenilor de știință, aceștia au descoperit că cerebelul din cap *ascultă* de „creierul din inima omului".

Inima transmite constant informații către corp. Fiecare bătaie a ei transmite mesaje de o importanță vitală, care afectează starea de sănătate emoțională și fizică a organismului.

> Ori de câte ori simți o stare de iubire pentru cineva, tu îi transmiți practic un semnal electromagnetic foarte puternic, emis de creierul din inima ta.

Experimentele științifice medicale au arătat în mod repetat că orice sentiment de iubire și de apreciere orientat către o altă persoană are efecte pozitive măsurabile asupra corpului fizic. Aceleași efecte apar și atunci când receptăm iubirea și aprecierea unei alte persoane[29].

Oamenii de știință au descoperit că semnalele electromagnetice emise de inimă pot fi detectate de undele cerebrale ale altor persoane. Fenomenul este mult mai puternic atunci când cele două persoane se ating sau se află una în apropierea celeilalte, dar pot fi percepute inclusiv de la distanță[30].

De câteva decenii, știința medicală a descoperit capacitatea minunată de a transplanta organe de la un om la altul. Îți reamintesc însă de povestea uimitoare a veteranului din al

---

[29] Rollin McCraty, doctor în ştiinţe, editat de P. J. Rosch şi M. S. Markov: „Inima energetică: Comunicarea bio-electromagnetică în interiorul corpului şi între oameni", *Aplicaţii clinice ale medicinii bio-electromagnetice* (2004), 541-562.

[30] R. McCraty, M. Atkinson şi W. Tiller, *Rolul coerenţei fiziologice în detectarea şi măsurarea schimbului de energie cardiacă între doi oameni* (Prelegere ţinută la al X-lea Congres Internaţional pe tema stresului de la Montreux, în Elveţia, 1999).

Doilea Război Mondial și a celulelor sale sanguine. Dacă celulele individuale ale unei persoane îşi păstrează într-o asemenea măsură conexiunea cu organismul-mamă, gândeşte-te ce conexiune trebuie să aibă un organ întreg! Cu toții am auzit poveşti uimitoare în care beneficiarul unui organ transplantat a devenit subit interesat de un sport sau de mâncarea preferată a donatorului. Pacienții care au beneficiat de un transplant al inimii au descris astfel de simptome de la bun început, dar medicii nu i-au crezut, atribuindu-le imaginației lor.

Este greu să convingi însă un beneficiar al unui transplant de inimă căruia nu i-au plăcut niciodată *hot dog*-urile[31] sau baseballul, dar care acum nu se mai poate sătura de ele după ce a primit inima unui fan avid al echipei White Sox, că ceea ce i se întâmplă este produsul imaginației sale; sau o femeie care nu se poate împiedica să nu plângă ori de câte ori aude o melodie care înainte de transplant nu însemna nimic pentru ea.

> Inima are propria sa inteligență specifică. Ea poate gândi, poate simți și își poate aduce aminte.

La ora actuală există suficiente dovezi care confirmă că inima are amintiri şi sentimente personale. Numeroşi beneficiari ai unui transplant de inimă au vorbit despre noile lor preferințe alimentare sau de altă natură, ba chiar de schimbarea scrisului de mână, a gusturilor muzicale şi de accesul la amintiri care nu le aparțin[32].

---

[31] Crenvurşti în pâine, specialitate tradiţională americană. Se vinde la orice colţ de stradă, şi mai ales la meciurile sportive.

[32] Mindshock: Amintiri transplantate. Channel4.com, Belfast, Irlanda de Nord. Vezi http://video.google.com/videoplay?docid=-2219468990718192402

Descoperirea zidului din jurul inimii

Nu ai simțit niciodată nevoia de a-ți construi un „zid de autoapărare" pentru a te proteja de o situație neplăcută? Ei bine, se pare că această expresie metaforică are o bază reală. Personal, am numit acest fenomen „zidul din jurul inimii" și iată cum l-am descoperit.

În luna martie a anului 1998, am plecat împreună cu soția mea Jean la Portland, în statul Oregon, pentru a participa la o conferință despre vindecarea magnetică unde trebuia să țin o prelegere.

La primele ore ale dimineții, Jean m-a trezit și mi-a spus că a avut un vis foarte intens, a cărui semnificație i se părea foarte profundă și având conotații precise cu starea ei de sănătate.

În vis se făcea că Jean se afla în fața unui cerc rotativ pe care se prind comenzi, de genul celor din restaurante. Pe cerc erau prinse trei comenzi, iar Jean a înțeles intuitiv că fiecare dintre ele conținea o problemă legată de starea ei de sănătate.

Mintea ei subconștientă cunoștea semnificația acestui vis, așa că am început să o testez la nivel muscular, punându-i întrebări legate de comenzile prinse pe cercul rotativ. Am stabilit rapid semnificația primelor două probleme de sănătate, dar când ne-am focalizat asupra celei de-a treia comenzi s-a întâmplat ceva cu totul neașteptat.

Am trăit eu însumi o viziune în stare de veghe.

Am putut vedea foarte clar în mintea mea o podea din lemn tare, superb lustruită. O voce interioară mi-a spus că *inima lui Jean se afla sub această podea!*

Imaginea nu părea să aibă vreun sens pentru mine, dar era extrem de clară și de persistentă. Hotărât să aflu cu orice preț semnificația ei, i-am povestit lui Jean ce vedeam și am întrebat-o dacă imaginea îi spune ceva.

– Ei bine, aseară nu m-am simțit bine deloc, mi-a răspuns ea, iar Lana mi-a spus că simte o energie de un anumit fel deasupra inimii mele. Mă întreb dacă are vreo legătură cu imaginea pe care ai văzut-o tu.

Cumnata mea Lana este maestră Reiki şi o vindecătoare foarte înzestrată şi foarte intuitivă.

– Nu prea ştiu ce să înțeleg din toate acestea.

Fascinați, am început să facem teste musculare pentru a descoperi care era semnificația podelei din lemn.

– Mai întâi de toate, haide să vedem cât de groasă este podeaua, i-am spus. Are ea grosimea unei scânduri?

Brațul lui Jean a rămas puternic, deci răspunsul era afirmativ.

– Are ea grosimea a două scânduri?

„Da."

– Are ea grosimea a trei scânduri?

„Da."

Răbdător, am continuat să adaug noi unități la grosimea podelei: cinci scânduri, zece scânduri, 20, 50, 100, 200... La un moment dat, am început să echivalez grosimea în metri.

– Are această podea o grosime de 30 de metri?

„Da."

– Are ea o grosime de 150 de metri?

„Da."

Şi tot aşa: 300 de metri, 600 de metri, 900 de metri, 1.200 de metri...

– Are ea o grosime de 1.500 de metri?

„Da."

– Are ea o grosime de o milă?

„Da."

Am continuat: două mile, trei mile, patru mile... „Da", a fost răspunsul de fiecare dată.

– Are ea o grosime de cinci mile?

„Da."

– Are ea o grosime de şase mile?

„Nu."

Toată povestea era mai mult decât ciudată şi nu puteam înțelege ce semnifică ea. Eram totuşi convins că semnificația ei nu era una oarecare, aşa că am continuat testele. În cele din urmă a devenit evident că podeaua din lemn pe care am putut-o vedea atât de clar în mintea mea avea o grosime de exact opt kilometri. Nu mai avusesem niciodată o astfel de viziune, dar răspunsurile pe care le primeam erau cât se poate de clare.

Trei lucruri mi se păreau certe: puteam vedea foarte clar podeaua din lemn; ştiam că într-o manieră simbolică inima soției mele se afla sub această podea; iar podeaua era extrem de groasă – mai exact, avea o grosime de cinci mile. Dar ce puteau însemna toate acestea!?

Am întrebat:

– Există un zid în jurul inimii tale?

„Da."

– Are acest zid o grosime de cinci mile?

„Da."

– Este el construit din lemn?

„Da."

Era limpede că ne aflam în plin proces de descoperire a unei revelații, dar era aceasta importantă?

Mi-am golit mintea de gânduri, după care am pus o nouă întrebare:

– Este acest zid alcătuit din emoții nerezolvate captive?

Brațul lui Jean a rămas puternic, deci „da".

Subit, semnificația simbolică a zidului mi-a devenit evidentă. Știam cât de vulnerabilă este inima omului și cât de ușor se

poate simți ea rănită. Pe de altă parte, știam ce trecut dificil avusese Jean.

Când era copil, Jean a fost o fetiță foarte sensibilă şi extrem de timidă. A crescut într-un cămin disfuncțional, la fel ca atâția alți oameni. Deşi are numeroase amintiri minunate din copilărie şi deşi şi-a iubit părinții şi frații, iar aceştia au iubit-o la rândul lor, ea nu s-a simțit niciodată în siguranță din punct de vedere emoțional.

Nu ştia niciodată cum va evolua atmosfera emoțională acasă la ea de la o clipă la alta. Certurile şi insultele izbucneau din nimic, caz în care întreaga familie „păşea ca pe ouă". Jean nu știa niciodată când și dacă va fi acuzată sau învinovățită de ceva.

Protejarea sinelui interior

Oamenii care se confruntă cu astfel de situații neconfortabile reacționează în mod diferit. Unii preferă să atace primii, alții bat în retragere, iar unii preferă să se ascundă. Cei mai mulți dintre ei simt însă nevoia de a-şi crea un zid de autoapărare în jurul lor, pentru a se proteja.

Aşa cum spuneam, inima este nucleul ființei. De aceea, mintea subconştientă ştie că ea este prima care trebuie protejată în toate felurile cu putință, întrucât este un organ extrem de delicat.

Expresii precum „inimă străpunsă" sau „inimă frântă" au apărut din cauza senzațiilor fizice percepute la nivelul inimii în timpul unui stres emoțional puternic. Aproape toți oamenii au simțit această senzație într-un moment sau altul al vieții lor.

Emoțiile nerezolvate captive nu sunt efemere, ci au substanță. Ele sunt alcătuite din energie, la fel ca orice altceva din creație. Atunci când devin captive, ele se atașează de o anumită zonă corporală, iar uneori această zonă este inima.

> Mintea subconștientă, a cărei putere nu cunoaște limite, se folosește uneori de aceste emoții captive pentru a crea un zid sau un scut în jurul inimii, pentru a o proteja pe viitor. Este vorba literalmente de un zid energetic cât se poate de concret.

La început nu mi-a fost ușor să reconstitui acest proces, dar la un moment dat mi-am dat seama că mintea subconștientă urmează anumite reguli. Spre exemplu, nu este posibil să creezi ceva din nimic. În lumea în care trăim, tot ceea ce există este alcătuit din energie, iar eu cred că mintea subconștientă înțelege perfect acest lucru. În ultimă instanță, toate zidurile pe care le construim noi în lumea noastră fizică sunt alcătuite din energie, indiferent de materialele pe care le-am folosit. Zidul din jurul inimii creat de mintea subconștientă este la rândul lui alcătuit din energie, dar nu din orice fel de energie, ci din cea a emoțiilor nerezolvate captive.

Eu cred că pentru mintea subconștientă zidul din jurul inimii este la fel de real ca și scaunul pe care ești așezat în momentul de față. El există într-un plan diferit de cel al realității fizice, dar acest lucru nu îl face mai puțin real. De pildă, noi nu putem vedea lumina ultravioletă sau cea mai mare parte a spectrului electromagnetic, dar asta nu înseamnă că aceste frecvențe nu există în realitate.

Când am întrebat mintea subconștientă a lui Jean dacă putem elimina emoțiile captive din care este alcătuit zidul din jurul inimii sale, răspunsul pe care l-am primit a fost „da".

Treptat, corpul ei a fost dispus să elibereze aceste emoții. Am descoperit astfel că procedura de eliminare a lor nu diferă

de cea folosită în general pentru emoțiile nerezolvate captive. Sigura diferență constă în faptul că trebuie să precizăm că dorim să eliberăm emoțiile din „zidul din jurul inimii", pentru a căpăta acces la ele.

Ori de câte ori am eliminat o emoție captivă din zidul din jurul inimii lui Jean, i-am întrebat mintea subconștientă dacă putem continua cu eliminarea unei alte emoții captive. Uneori mintea ei subconștientă mi-a răspuns afirmativ, dar de cele mai multe ori mi-a răspuns negativ.

Nu mi s-a părut deloc surprinzător faptul că subconștientul ei avea nevoie de ceva mai mult timp ca de obicei pentru a procesa eliminarea fiecărei emoții captive, așa că am așteptat cu răbdare și ne-am continuat ședințele mai târziu. Am descoperit astfel că putem elimina în general o emoție captivă pe zi, proces pe care l-am continuat până la dispariția completă a zidului din jurul inimii lui Jean.

Crearea zidului din jurul inimii lui Jean

Jean a învățat să se protejeze de sentimentele ei din copilărie. Ea s-a retras în sinea ei, într-un loc în care s-a simțit în siguranță, blocându-și emoțiile pozitive și evitând legăturile cu cei în compania cărora se simțea vulnerabilă. Ori de câte ori acasă se petreceau episoade supărătoare, ea simțea teamă, resentimente și alte emoții negative, pe care de multe ori le integra în interiorul ei. Unele din aceste sentimente nu au fost niciodată procesate pe deplin, devenind energii captive în corpul ei.

> În timp ce încerca să se descurce cum putea cu viața, subconștientul ei a continuat să construiască un zid în jurul inimii ei, ca o măsură supremă de protecție împotriva altor răni.

Mintea ei subconștientă a ales ca imagine simbolică pentru acest zid o podea din lemn tare, pe care orice om poate călca fără a strivi ceea ce se află dedesubt. Camera în care a crescut Jean era pardosită cu parchet din lemn tare, la fel ca întreaga ei casă; de aceea, această imagine îi era familiară. Mintea subconștientă a lui Jean a început să creeze acest zid în jurul inimii sale de la o vârstă fragedă, dar procesul nu s-a încheiat decât mult mai târziu.

Fiecare nouă emoție devenită captivă a continuat să îngroașe acest zid, până când el a ajuns la o grosime de opt kilometri.

Pe măsură ce am continuat să eliberăm emoțiile captive din care era alcătuit zidul din jurul inimii lui Jean, am descoperit că grosimea zidului s-a subțiat din ce în ce mai tare. Unele emoții contribuiau la o subțiere masivă a zidului, în timp ce altele nu îl subțiau decât cu foarte puțin.

Când am eliminat și ultima emoție captivă din zidul din jurul inimii lui Jean s-a întâmplat un lucru interesant, care a ajutat-o pe soția mea să își depășească trecutul și imaginea legată de sine.

Jean s-a reconectat cu cei din jur

Deși zidul din jurul inimii lui Jean o proteja pe aceasta de diferite răni sufletești, ea a trebuit să plătească un anumit preț pentru această protecție.

Viața ei emoțională era foarte amorțită, iar Jean se simțea oarecum izolată și neconectată cu ceilalți oameni. Își dorea să aibă prieteni apropiați și a încercat de multe ori să se apropie de oameni, dar de fiecare dată se lovea de un obstacol invizibil. Ceilalți oameni o simpatizau, dar ea nu se simțea la fel de bine

în compania lor. De aceea, avea multe cunoştinţe, dar puţini prieteni apropiaţi. La diferite evenimente sociale, Jean se simţea de fiecare dată ca un outsider, chiar dacă îi cunoştea pe participanţi de foarte mulţi ani, şi i-a fost imposibil să se simtă vreodată integrată într-o comunitate.

Când am eliminat în sfârşit şi ultima emoţie din zidul din jurul inimii sale, în Jean s-a produs o schimbare profundă.

– Pentru prima dată în viaţa mea, mi-a spus ea, nu mă mai simt ca un outsider. Întotdeauna mi-am dorit acest lucru. Abia acum îmi dau însă seama ce înseamnă să faci parte dintr-un cerc de prieteni apropiaţi. Este ceva complet diferit de ceea ce am simţit până acum. Este o stare minunată şi mă simt de parcă aş fi ajuns acasă.

> Începând din acea zi, acest sentiment nu a mai părăsit-o niciodată pe Jean, ajutând-o să se maturizeze la nivel emoţional. De atunci, am descoperit că eliminarea zidului din jurul inimii unei persoane o ajută pe aceasta să trăiască o reconectare profundă cu alţi oameni.

O mare parte a creşterii noastre personale şi spirituale derivă din iubirea şi interacţiunile noastre cu alte persoane. Cu cât inima noastră este mai deschisă, cu atât mai puternice devin interconexiunile noastre cu ceilalţi oameni. Cu cât ne simţim mai conectaţi, cu atât mai uşor ne este să dăruim şi să primim iubire, şi cu atât mai plină şi mai bogată devine viaţa noastră.

Îi sunt profund recunoscător lui Jean pentru visul pe care l-a avut în acea noapte. Fără ea, probabil că nu aş fi aflat niciodată de existenţa zidului din jurul inimii oamenilor.

Când am început să testez alţi oameni pentru a afla dacă au ziduri în jurul inimii, am descoperit că această problemă

este destul de comună. Experiența m-a învățat că 80% din oameni au astfel de ziduri în jurul inimii lor. De aceea, există o șansă destul de mare să ai și tu un astfel de zid.

Căsnicia nereușită a lui Joanne

Una din primele persoane pe care le-am testat pentru a afla dacă au un zid în jurul inimii lor a fost o femeie pe nume Joanne, căsătorită de 22 de ani şi cu cinci copii. Soțul lui Joanne obişnuia să o abuzeze verbal şi psihic. Atmosfera din casa ei era atât de otrăvită încât toți ceilalți membri ai familiei se întrebau de ce nu divorța.

La fel ca multe alte femei aflate în această situație, Joanne a reuşit să reziste în această căsnicie prin crearea unui zid în jurul inimii sale, care a ajutat-o să îşi izoleze inima de abuzurile verbale şi emoționale la care o supunea soțul ei.

Am bănuit de la bun început că Joanne avea un zid în jurul inimii, iar când i-am întrebat corpul, acesta mi-a răspuns afirmativ. Împins de curiozitate, m-am întrebat atunci din ce era construit (metaforic vorbind) zidul lui Joanne. Am întrebat dacă acesta este construit din lemn, dar corpul ei mi-a răspuns negativ.

Hm, era el construit dintr-un metal? „Da", mi-a răspuns corpul ei.

– Este vorba de fier? am întrebat, încercând să îngustez gama posibilităților.

„Nu", mi-a răspuns corpul ei.

– De oțel?

„Nu."

Am încercat apoi cu titaniul, cuprul şi celelalte metale de care auzisem, dar răspunsul a fost de fiecare dată negativ.

De aceea, am încercat o abordare diferită:

– Este acest metal mai dur decât fierul?

„Da."

– Este el mai dur decât oțelul?

„Da."

Am continuat în acest fel şi am aflat că metalul din care era construit zidul lui Joanne era mai dur decât toate metalele cunoscute. Exasperat, am întrebat:

– Este acest metal mai dur decât orice metal care există pe Pământ?

„Da", a sunat în mod explicit răspunsul.

Cum era posibil ca zidul din jurul inimii lui Joanne să fie construit dintr-un metal mai dur decât orice metal cunoscut pe Pământ?

Un metal dintr-o altă lume

Fusesem atât de prins în raționamentul meu concret, că uitasem de un lucru important:

> Zidul din jurul inimii este o creație a minții subconștiente, pentru care nimic nu este imposibil.

Cu alte cuvinte, el nu este construit dintr-un material fizic, ci din energia emoțiilor nerezolvate captive. De aceea, chiar dacă pentru noi nu pare „real", pentru mintea subconştientă el este la fel de real ca şi orice altceva din această lume.

Realitatea lui în corpul fizic este foarte explicită, afectând toate sistemele corpului, aşa cum se întâmplă şi cu gândurile. De pildă, el are o influență directă asupra stării noastre de sănătate. Pe de altă parte, el rămâne o creație imaginară, putând fi alcătuit practic din orice.

Abuzurile din viața lui Joanne au început la doi ani după ce aceasta s-a măritat. Dorindu-şi mai presus de orice să îşi salveze căsnicia, ea a rezistat pe poziții.

Joanne a crescut într-un cămin idilic şi paşnic, în care a fost tratată ca un odor. Ea nu-şi putea aminti ca părinții ei să se fi certat vreodată, iar ocaziile în care şi-au adresat cuvinte grele puteau fi numărate pe degetele unei singure mâini.

De aceea, pe măsură ce abuzurile din căsnicia ei au devenit din ce în ce mai intense, subconştientul ei a căutat cu disperare modalități de protecție. Din ce în ce mai multe emoții au devenit captive în corpul ei, iar mintea ei subconştientă s-a folosit de acestea pentru a construi un zid. Pentru ce material a optat însă ea pentru a face față abuzurilor din partea lui Nick?

Se spune că mintea subconştientă nu face diferența între ceea ce noi considerăm a fi „realitate" şi „irealitate". De pildă, dacă ne uităm la un film înfricoşător, ea nu „ştie" că realitatea din fața ei este imaginară. De aceea, inima începe să ne bată cu putere, palmele ne transpiră, iar reacțiile biochimice din corpul nostru corespund celor care s-ar produce dacă am trece efectiv prin situația din film. Adrenalina ne inundă vasele sanguine, iar reacțiile noastre de tip „luptă sau fugi" corespund întru totul celor pe care le-am avea dacă imaginile de pe ecran ar fi cu adevărat reale.

În esență, mintea subconştientă tratează orice imagine din mintea noastră conştientă ca pe o realitate, indiferent dacă ele sunt reale sau imaginare. Acest lucru ne permite să ne explicăm ce s-a întâmplat în cazul lui Joanne, a cărei minte subconştientă a construit un zid în jurul inimii sale dintr-un metal mai dur decât orice metal cunoscut pe Pământ.

La un moment dat, Joanne a văzut un OZN într-un film de science-fiction. Armata americană a tras cu rachete în el, dar când fumul exploziilor s-a risipit, soldații au constatat că

OZN-ul era intact. Au început atunci să tragă cu tunurile, dar nici ghiulelele acestora nu au avut vreun efect. Au lansat chiar şi o ogivă nucleară, dar când fumul s-a risipit din nou, OZN-ul continua să se afle la locul său. Oamenii de ştiinţă erau înmărmuriţi. Nava spaţială era construită dintr-un material necunoscut, dintr-un metal care nu exista pe Pământ şi care era aparent indestructibil.

„Da! şi-a spus mintea ei subconştientă. Exact de asta am eu nevoie!" După care şi-a construit zidul din jurul inimii din acest material necunoscut.

Aşa se face că Joanne avea în jurul inimii sale un zid construit din metalul indestructibil al unui OZN. Ce modalitate mai bună de a-şi proteja inima ar fi putut găsi mintea ei subconştientă? Îţi reamintesc în această direcţie că zidul din jurul inimii este construit din imaginaţia minţii subconştiente a persoanei care şi-l creează în mod inconştient.

După ce am descoperit din ce era alcătuit zidul din jurul inimii lui Joanne la nivel metaforic, am început să eliberăm emoţiile nerezolvate captive care reprezentau cărămizile acestuia.

Dat fiind că Joanne nu şi-a părăsit niciodată soţul, era evident că unul din motivele pentru care rămăsese alături de Nick era exact existenţa acestui zid.

În toţi aceşti ani, zidul a fost cel care i-a protejat inima. De aceea, am fost nevoit să mă întreb dacă eliminarea acestui zid era lucrul cel mai bun pe care îl puteam face, dacă nu cumva acesta continua să îi fie necesar lui Joanne în acest moment al vieţii sale. La urma urmelor, corpul ei construise acest zid din motive foarte justificate. Pe de altă parte, orice zid în jurul inimii presupune un preţ mare de plătit, şi anume capacitatea redusă de a simţi.

Am decis împreună cu Joanne că cea mai sigură cale constă în a-i întreba subconştientul dacă este de acord să

elibereze aceste emoții captive din care era construit zidul din jurul inimii sale.

– Putem elimina acum o emoție nerezolvată captivă din zidul din jurul inimii tale? am întrebat.

Corpul lui Joanne a răspuns „da". Puteam începe așadar eliminarea emoțiilor captive din care era construit zidul din jurul inimii sale. Mai mult decât atât, corpul ei își dorea acest lucru! De aceea, am început să le eliberăm una câte una, după identificarea lor prin testare musculară.

Ori de câte ori eliminam o emoție captivă, verificam din nou grosimea zidului din jurul inimii sale. Inițial, aceasta fusese de 3,5 metri.

– Mai este grosimea zidului din jurul inimii de 3,5 metri? am întrebat după eliminarea primei emoții.

„Nu", a răspuns corpul lui Joanne.

– Este ea de 3 metri?

„Da".

După eliminarea fiecărei emoții, zidul din jurul inimii lui Joanne devenea din ce în ce mai subțire. Proporția noii sale grosimi varia de la un caz la altul, în funcție de emoția eliminată. În unele cazuri, eliminarea unei emoții captive putea reduce grosimea zidului cu 30 de centimetri. În altele, ea reducea grosimea zidului cu doar câțiva milimetri. În cazul lui Joanne, corpul ei mi-a permis să îi eliberez emoțiile una după alta, fără perioade de pauză. Mintea ei subconștientă era dispusă să le elibereze pe toate, de îndată ce le găseam.

Conectarea punctelor

Ori de câte ori identificam o emoție captivă, îi puneam minții sale subconștiente întrebarea: „Când a devenit captivă

aceasta?" Acest lucru a ajutat-o pe Joanne să facă legătura cu diferite evenimente din viața ei care i-au provocat mari dureri sufletești. Cu această ocazie, am descoperit că nu avea încă un zid în jurul inimii până în cel de-al doilea an de căsnicie, când situația ei familială a început să se deterioreze.

Descoperirea originilor acestor emoții nerezolvate captive ne-a ajutat să înțelegem de ce a avut nevoie Joanne de un zid în jurul inimii construit din materiale indestructibile. De pildă, una din aceste emoții a fost generată de un moment în care soțul ei și-a pus o armă la tâmplă și a amenințat-o că se va împușca în fața ei. Alta a fost generată de o criză de furie a lui Nick din cauza religiozității ei, când acesta i-a ars Biblia în fața ei. Am descoperit nouă emoții captive în acest zid, fiecare fiind legată de o experiență extremă alături de soțul ei.

Ce s-a întâmplat când inima lui Joanne a avut din nou libertatea de a simți

Am avut nevoie de aproximativ 30 de minute pentru a identifica și pentru a elimina cele nouă emoții captive din zidul din jurul inimii lui Joanne. Când corpul ei ne-a indicat că zidul nu mai exista, Joanne a zâmbit ușor.

– Cum te simți? am întrebat-o.

– Ușor amețită, mi-a răspuns ea, dar altfel bine…

După care s-a întors acasă la Nick.

Timp de 22 de ani, Joanne a trăit cu un zid impenetrabil în jurul inimii sale. Dintr-odată, după ce zidul a dispărut, ea a devenit subit conștientă de întreaga răutate a soțului ei și de imensa povară pe care a fost nevoită să o ducă în toți acești ani de căsnicie, de îndată ce a pășit pragul casei sale.

Pentru prima dată după foarte mulți ani, ea a *simțit* cât de dizarmonioasă este relația ei cu Nick. Zidul din jurul inimii sale o împiedicase până atunci să simtă plenar magnitudinea cruzimii acestuia. De îndată ce a devenit conștientă de ea, lui Joanne nu i-a venit să creadă că a rămas atâția ani în această căsnicie abuzivă. Cine altcineva ar fi tolerat astfel de abuzuri și ce motive ar fi avut să facă acest lucru în continuare? La doar două săptămâni după ce s-a întors acasă, ea l-a părăsit pentru totdeauna pe Nick și a făcut cerere de divorț.

La fel ca atâtea alte mecanisme de autoapărare ale corpului nostru, zidul din jurul inimii poate fi un instrument neprețuit pe termen scurt.

Atunci când se întâmplă un eveniment copleșitor, o acțiune de urgență ne poate salva literalmente viața.

> De pildă, dacă suntem bombardați, este o idee foarte bună să ne ascundem într-un buncăr. Pe de altă parte, cine și-ar dori să trăiască întreaga viață într-un buncăr, ratând astfel toate bucuriile și minunile vieții?

La fel se petrec lucrurile și cu zidul din jurul inimii. Indiferent cât de important a fost acesta în momentul în care l-am creat, viața noastră va deveni mai fericită și mai conectată dacă ne vom elibera de el. De multe ori, acest proces face diferența între o viață fericită trăită până la adânci bătrâneți și una de dezamăgire constantă.

Miranda și fostul ei iubit

Exemplul Mirandei ilustrează perfect cum poate interfera zidul din jurul inimii cu viața amoroasă. Miranda

era o femeie atrăgătoare în vârstă de 38 de ani, asistentă medicală de profesie, şi a venit la mine pentru a-şi trata o durere la nivelul cefei. În timpul examinării mi-a spus că nu-şi mai dăduse de ani de zile întâlnire cu vreun bărbat şi că nu mai era deloc interesată de relaţiile de cuplu. De aceea, atunci când am testat-o, nu am fost deloc surprins să constat că avea un zid în jurul inimii sale.

Cu opt ani înainte, Miranda şi-a simţit inima frântă de despărţirea de un bărbat pe care îl iubise profund. În dorinţa de a-i proteja inima de alte dureri de acest fel, mintea subconştientă a construit în jurul acesteia un zid.

Zidul din jurul inimii sale era construit din trei emoţii captive, care o împiedicau să se mai bucure de o relaţie plină de iubire, provocându-i totodată şi durerile la nivelul cefei. Miranda avusese aceste dureri de ceva vreme, aşa că acestea erau considerate cronice şi chiar puţin misterioase de medicii pe care îi consultase până atunci, căci niciun medicament nu părea să le poată elimina.

I-am eliminat aceste emoţii, una câte una. În final, i-am întrebat corpul dacă mai exista un zid în jurul inimii sale. Răspunsul a fost negativ.

Nu am mai văzut-o pe Miranda în următoarele trei luni. Când ne-am întâlnit în sfârşit, arăta incredibil de fericită. Am întrebat-o imediat ce s-a schimbat în viaţa ei, iar ea mi-a răspuns:

– Totul!

Mi-a spus că durerea de ceafă îi dispăruse de mult, dar veştile bune nu se opreau aici.

– Imediat după ce am plecat de la dumneavoastră, m-am întâlnit cu fostul meu iubit din şcoala generală, pe care nu l-am mai văzut de atunci. Culmea era că în ultimii opt ani a locuit la doar câteva case de mine. Am început să ne dăm

întâlnire, iar acum suntem îndrăgostiți până peste urechi unul de celălalt! Cred că o să mă ceară în scurt timp în căsătorie.

Femeia care intrase în biroul meu plângându-se de dureri de ceafă şi jurându-se că nu-şi va mai da vreodată întâlnire cu vreun bărbat dispăruse pentru totdeauna. Miranda era o altă femeie.

– Vă mulțumesc din suflet pentru că m-ați ajutat, mi-a spus ea. Dacă nu mi-ați fi eliminat atunci zidul din jurul inimii, nu cred că aş fi trăit acum această poveste minunată de dragoste. Eram mult prea închisă în mine.

Foarte mulți oameni spun că au început să simtă din nou după ce și-au eliminat emoțiile nerezolvate captive şi zidul din jurul inimii. Ei se simt liberi să dăruiască și să primească iubire, adeseori pentru prima dată după foarte mult timp. În această stare de spirit se pot întâmpla multe lucruri interesante şi minunate.

Cum ar trebui să ne trăim viața

Aceasta este viața pentru care ne naştem. Noi suntem predestinați să trăim o viață sănătoasă, vibrantă, plină de iubire şi de bucurie. Dintre toate emoțiile, iubirea este cea mai puternică şi mai populară, iar organul ei corespondent (cel care o *receptează* şi o *emite*) este inima.

> Atunci când avem un zid în jurul inimii, noi nu putem oferi foarte multă iubire, căci energia acesteia din inima noastră nu poate ieși cu ușurință în afară, la fel cum nici energia din afară nu poate pătrunde în ea, fiind blocată într-o măsură mai mare sau mai mică.

În consecință, noi ajungem să trecem prin viață izolați de ceilalți oameni, din cauza traumelor emoționale prin care am trecut și a zidului subconștient care există în mod real în jurul inimii noastre. Traumele prin care am trecut au fost autentice și este evident că ele au provocat corpului nostru o durere mai mare decât a putut suporta acesta la momentul respectiv. Dornic să nu mai retrăiască o astfel de durere, el și-a construit zidul din jurul inimii, fapt care a părut logic în acel moment. Atât timp cât nu vom dărâma însă acest zid, noi vom rămâne captivi în interiorul lui, fiind mai puțin capabili să ne conectăm cu ceilalți oameni, inclusiv cu cei pe care îi iubim foarte mult.

> Eliminarea zidului din jurul inimii a transformat în totalitate viața persoanelor care au trecut prin acest proces, inclusiv a copiilor.

În aproximativ 30% din cazuri, efectele anihilării zidului din jurul inimii devin evidente imediat, dar de cele mai multe ori rezultatele sunt mai subtile, iar schimbările din viața persoanei apar gradual, în maniere care nu sunt recunoscute pe loc nici chiar de persoanele în cauză.

Paula și fiul ei mânios

Într-o zi, o femeie pe nume Paula a venit în cabinetul meu împreună cu fiul ei Rick în vârstă de 17 ani. Paula mi-a spus că Rick avea probleme cu mânia. Făcea parte din tot felul de găști de cartier, iar notele lui la școală erau la limita repetenției. Mama lui Rick se temea că următorul pas pe care îl va face fiul ei vor fi drogurile și dorea să o ajut. Auzise de munca mea cu emoțiile nerezolvate captive și se întreba dacă mânia fiului ei avea vreo legătură cu acestea.

L-am testat imediat pe acest tânăr tăcut și furios și am descoperit că avea în jurul inimii sale un zid. Când am testat-o pe mama sa, nu am fost deloc surprins să constat că și aceasta avea un zid în jurul inimii.

A devenit foarte rapid evident că Rick nu era singurul din familie care avea probleme cu mânia. Mama lui era de asemenea plină de mânie și de resentimente față de fostul ei soț, tatăl lui Rick. Paula avea tot timpul pe față o expresie îndârjită, iar maxilarele ei nu păreau să se descleșteze niciodată.

Am avut nevoie de cinci ședințe succesive pentru a elimina zidul din jurul inimii lui Rick, dar acestea nu au durat mai mult de zece minute fiecare. Uneori, corpul lui era dispus să elibereze două emoții captive una după cealaltă, dar de cele mai multe ori nu a acceptat să elibereze decât o singură emoție o dată. Toate emoțiile sale captive erau legate de tatăl său biologic și de faptul că acesta îl abandonase. Rick a trecut extrem de greu peste divorțul părinților săi. Printre alte emoții rămase captive în corpul său în timpul acestui proces se numărau mânia, frustrarea, resentimentele și complexul de inferioritate.

De îndată ce am încheiat procesul de eliminare, Rick a început să se schimbe. Până și frizura lui s-a schimbat. Când l-am cunoscut prima oară, el avea o frizură rebelă și părul de culoare portocalie, expresie a sfidării sale, fără îndoială. După ce nu a mai simțit nevoia să își exprime mânia și resentimentele, părul său a revenit la normal. Mai mult, notele lui s-au îmbunătățit peste noapte. Fusese întotdeauna un băiat inteligent, dar își blocase emoțiile în spatele zidului din jurul inimii, iar presiunea a continuat să se acumuleze în interiorul lui.

Înainte de a-i dărâma zidul din jurul inimii, ori de câte ori Rick se gândea la tatăl său, el simțea cum se înfurie. După

dărâmarea zidului, Rick a ajuns să se gândească liniștit la tatăl său, ba chiar să își petreacă timpul împreună cu el fără a-și mai pierde cumpătul. Dintr-odată, el s-a simțit mai fericit și mai motivat, regăsindu-și viața de dinainte și bucuria adolescenței.

Nu am să uit niciodată ultima ședință cu Rick și cât de transformat mi s-a părut acesta atunci. Practic, nu-și mai putea șterge zâmbetul de pe față în timp ce îmi povestea de ultima excursie la pescuit în care fusese cu tatăl său biologic și cât de mult se schimbase relația sa cu acesta.

În mod paradoxal, atunci când am eliminat zidul din jurul inimii mamei lui Rick, aceasta nu a simțit nicio schimbare pe moment. La două luni după eliminare, ea a venit în cabinetul meu și mi s-a plâns:

– Ce se întâmplă? Rick este cu totul alt om. Nici nu-l mai pot recunoaște. În schimb, eu nu simt nicio diferență!

I-am explicat că atunci când zidul din jurul inimii este eliminat, organismul are nevoie de timp pentru a conștientiza schimbările produse și pentru a se readapta.

Corpul trebuie să treacă printr-un proces de vindecare, iar acesta nu este întotdeauna instantaneu.

Nu știu dacă mi-a acceptat sau nu explicațiile. Înclin să cred că era dezamăgită că viața ei nu s-a schimbat la fel de dramatic ca cea a lui Rick. O vreme nu i-am mai văzut pe niciunul, fapt care nu m-a împiedicat să mă întreb ce or mai face.

Un an mai târziu, m-am întâlnit întâmplător cu Paula într-un magazin din Orange County. M-a recunoscut imediat și a așteptat să vadă dacă o recunosc și eu pe ea. Mi s-a părut familiară, dar nu aveam nicio idee cine este. Discutând cu ea, am început să bănuiesc că ar putea fi Paula, dar mi se părea atât de schimbată încât aproape că nu-mi venea să cred. Fața ei emana literalmente o stare de fericire. Întreaga ei atitudine era diferită. De la ultima noastră întâlnire nu numai că își

găsise o slujbă minunată în acest magazin, dar cunoscuse un bărbat care o făcea fericită și cu care se măritase.

Cu această ocazie, am aflat că lui Rick îi mergea foarte bine, atât la şcoală cât și în general în viață. I-am reamintit atunci de ultima noastră discuție referitoare la efectele întârziate ale eliminării zidului din jurul inimii.

– Nu știu dacă eliminarea zidului din jurul inimii mele a avut sau nu ceva de-a face cu toată povestea asta, mi-a răspuns ea zâmbind, dar știu că viața mea de acum este infinit mai fericită decât cea de acum un an. Pur și simplu nu-mi vine să cred!

După ce m-am despărțit de ea, mi-am adus aminte cât de înverşunată și de nefericită părea cu un an înainte și nu am putut să nu mă întreb ce s-ar fi întâmplat cu ea dacă nu și-ar fi dărâmat zidul din jurul inimii.

Copiii și zidul din jurul inimii

Unul din aspectele care mi se par cele mai triste este acela că și copiii pot avea un zid în jurul inimii.

> Gândește-te cât de deschisă și de fragilă este inima unui copil mic. El este neajutorat și are încredere în toți cei din jurul lui, dar cade adeseori victimă adulților abuzivi sau cruzimii altor copii mai mari. Mulți copii aflați în această situație sfârșesc prin a-și construi un zid în jurul inimii.

Uneori, viața poate fi dificilă chiar și în cele mai paşnice cămine și în cele mai fericite circumstanțe. Iată o scrisoare pe care am primit-o de la o femeie încântătoare, al cărei fiu a fost diagnosticat ca fiind deprimat clinic. După ce și-a creat o emoție captivă în urma morții unui prieten apropiat, el și-a

format un zid în jurul inimii sale fragile pentru ca aceasta să nu se rupă de tot.

Deprimat la nouă ani

Stimate domnule doctor Nelson,

Acum câteva săptămâni am venit la dumneavoastră cu fiul meu în vârstă de nouă ani, care avea la acea vreme un comportament cu totul neobişnuit: avea dificultăţi în a mânca, în a dormi şi în a se concentra. Avea crize de furie şi o atitudine negativă şi pesimistă. Şcoala i se părea un coşmar! L-am luat cu binişorul, l-am pedepsit, l-am răsplătit şi chiar i-am oferit mită pentru a-şi face temele, dar nici chiar atunci când şi le făcea nu i le dădea profesorului. Este un băiat foarte inteligent, dar notele lui la şcoală erau foarte mici, pentru că nu-şi preda niciodată temele.

L-am dus la o consultaţie cu medicul său pediatru. Acesta ne-a trimis la un neurolog pediatru, iar apoi la un psiholog, pentru noi investigaţii. Cu toţii au ajuns la concluzia că fiul meu este deprimat. Acum doi ani el a asistat la moartea prin înec a unui prieten apropiat, iar zece luni mai târziu a fost nevoit să participe la înmormântarea vărului său. În următoarele şase luni ne-au murit alte patru rude şi înclin să cred că toate aceste evenimente au avut un efect devastator asupra psihicului lui. Am încercat să îl ajut să treacă peste ele, dar se pare că acestea au continuat să îl afecteze.

Când l-am adus la dumneavoastră, l-aţi testat şi aţi stabilit că avea un zid în jurul inimii care genera un

puternic dezechilibru emoțional în corpul său. Ați folosit atunci aparatul MagCreator pentru a elimina toate emoțiile negative asociate cu acest zid. Nu pot spune că înțeleg pe deplin aspectele științifice ale metodei dumneavoastră de tratament, dar am crezut de la bun început că aceasta ar putea fi cea mai bună soluție pentru rezolvarea problemelor cu care se confrunta fiul meu. După ce ați lucrat cu el, acesta a fost uşor letargic în următoarele două zile, dar schimbările care s-au produs în comportamentul lui în săptămânile care au urmat au fost de necrezut!

La sfârşitul primei săptămâni a început să mănânce şi să doarmă normal. În plus, şi-a regăsit entuziasmul şi starea de fericire. La ora actuală îşi face cu conştiinciozitate toate temele, fără să mai fie nevoie ca noi să insistăm.

Atmosfera din casa noastră s-a schimbat fundamental, devenind infinit mai plăcută. Copilul meu este răbdător, amabil cu toată lumea şi dornic să ne ajute. Mă simt de parcă cineva mi-ar fi adus înapoi micul şi scumpul meu copilaş pe care l-am avut odată!

Dacă scepticismul m-ar fi împiedicat să apelez la tratamentul dumneavoastră, probabil că aş fi în continuare mama unui copil foarte trist şi foarte frustrat, pe care nimeni şi nimic nu l-ar putea vindeca. Din fericire, tratamentul dumneavoastră l-a salvat literalmente. Vă mulțumesc din suflet, domnule doctor Nelson, pentru ajutorul dumneavoastră. Cunoaşterea şi expertiza dumneavoastră în acest domeniu de activitate, precum şi răbdarea şi amabilitatea de care ați dat dovadă, au

avut un impact uluitor asupra întregii noastre vieți de familie... Vă port o recunoștință profundă pentru tot ce ați făcut pentru vindecarea fiului meu.

Vă mulțumesc!!

Zidul din jurul inimii micuțului Jacob

Una din cele mai emoționante experiențe pe care le-am avut vreodată cu copiii este povestită în următoarea scrisoare pe care am primit-o de la mama acestuia, Meisha. La scurt timp după naștere, fiul ei în vârstă de numai trei ani, Jacob, și-a creat un zid în jurul inimii, în urma morții fratelui său geamăn. I-am tratat și i-am eliminat zidul din jurul inimii într-o singură ședință, iar mai târziu am primit această scrisoare-mărturie, trimisă special pentru a fi citată în această carte, astfel încât să le fie de folos și altor cititori:

Acum trei ani și jumătate am născut doi băieți gemeni. La nouă zile de la naștere, ei au contractat un virus care le-a atacat inima, lăsându-i într-o stare critică ce a durat două luni. Jordan, primul geamăn pe care l-am născut, a murit ca urmare a complicațiilor multiple. Jacob a rămas în viață și s-a recuperat suficient de bine pentru a-l putea aduce acasă, dar a continuat să aibă probleme cu inima.

În afara insuficienței cardiace, Jacob a rămas în urma acestei experiențe și cu un zid în jurul inimii alcătuit din emoții negative profunde care se manifestau prin crize de furie, instinctul de a distruge, nefericire, insecuritate și agresivitate. La doar o zi sau două după tratament, fiul meu și-a schimbat dramatic

comportamentul. Toți prietenii mei au remarcat cât de fericit pare dintr-odată. A devenit un copil plăcut, amabil, dornic să mă ajute şi plin de răbdare, opusul absolut al celui care fusese până atunci. Sunt ferm convinsă că prin continuarea tratamentelor cu dr. Nelson îmi voi putea vindeca în totalitate fiul de orice dezechilibru emoțional, permițându-i astfel să trăiască viața fericită la care are tot dreptul.

Meisha E., Texas

După ce vestea descoperirii zidului din jurul inimii de către soția mea și cu mine a început să se răspândească, diferiți practicanți au venit să primească instrucțiuni despre folosirea acestei metode, dar cei mai mulți au fost oamenii obișnuiți. Povestea care urmează este relatată de Gwen Legler, o terapeută din statul Washington.

Zidul din jurul inimii alcătuit dintr-un material detestat

Am descoperit că marea majoritate a oamenilor îşi construiesc un zid în jurul inimii care să reflecte o amintire sau o imagine plăcută pentru ei. De aceea, am rămas surprinsă de reacția negativă a lui Pearl în fața zidului din jurul inimii sale, alcătuit din tufişuri de rododendron. Pearl detesta această plantă, aşa că nu-mi venea să cred că mintea ei subconştientă a ales tocmai această imagine simbolică pentru a construi zidul din jurul inimii sale. Am verificat de mai multe ori, dar informația s-a dovedit a fi corectă.

Un alt aspect interesant este că subconştientul ei nu mi-a permis să identific zidul din jurul inimii sale decât la cea de-a treia vizită, după care nu m-a lăsat să elimin decât câteva emoţii din acesta. În mod evident, subconştientul lui Pearl dorea să o protejeze pe aceasta de ceva anume. I-am sugerat să continuăm, pentru a înțelege ce se întâmplă.

La cea de-a cincea vizită am reuşit să mai eliminăm câteva emoţii, cum ar fi vinovăţia, durerea sufletească, ura, sentimentul că a fost trădată, durerea provocată de doliu şi aşa mai departe. În scurt timp a devenit evident că zidul din jurul inimii sale era construit în jurul unui incident anume din viaţa ei. Cu 16 ani în urmă, ea avusese o legătură extraconjugală din cauza căreia s-a simţit extrem de vinovată şi care a făcut-o să se dispreţuiască singură. Deşi a întrerupt acea legătură și soţul ei a iertat-o, iar de atunci nu a mai avut niciodată vreo legătură extraconjugală, ea nu s-a putut ierta niciodată pe ea însăşi şi nu a putut uita ce s-a întâmplat atunci. Am înţeles astfel de ce şi-a construit Pearl zidul din jurul inimii din tufişurile pe care le detesta atât de tare, tocmai pentru că dorea să ascundă o experienţă pe care o detesta la fel de mult. I-am eliminat zidul din jurul inimii, iar ea şi-a regăsit pacea interioară şi capacitatea de a se ierta.

Gwen L., Washington

Visul cu inelul

Pat şi soţul ei Jim au participat la primul seminar pe care l-am predat vreodată, ţinut la San Diego în anul 1996.

Scrisoarea care urmează descrie experiența pe care au avut-o cei doi în legătură cu un coşmar recurent generat de un zid în jurul inimii.

> *Doresc să îți împărtășesc experiențele noastre legate de zidul din jurul inimii. Am participat împreună cu Jimmy la un seminar pe care l-ai ținut la San Diego, când ne-ai vorbit de zidul din jurul inimii și despre modalitatea prin care îl putem elimina.*
>
> *Fiica noastră a murit în anul 1987, iar la ceva vreme după aceasta am început să am un coşmar recurent pe care l-am numit „Visul cu inelul". Lui Nancy îi plăcuseră foarte mult inelele, aşa că am făcut imediat legătura între acest coşmar şi ea. Obişnuiam să mă trezesc adeseori țipând isterică şi căutându-mi inelele de pe degete. Nu mi-am putut aduce niciodată aminte ce anume provoca această stare de panică sau de ce era atât de important pentru mine să îmi găsesc inelele.*
>
> *După ce am participat la seminarul tău, ne-am decis să verificăm dacă nu cumva am un zid în jurul inimii. Deloc surprinzător, am găsit unul! Am eliminat emoție după emoție, acumulate de-a lungul anilor care s-au succedat în viața mea. Încă de la vârsta de doi ani am rămas cu emoția captivă a abandonării. Cel puțin, aşa indica testul muscular. Dat fiind că părinții mei nu s-au despărțit niciodată, nu prea mi-a venit să cred că rezultatele testului erau corecte. I-am povestit mamei mele despre zidul din jurul inimii şi despre emoția abandonării. Mi-a explicat că la vârsta de doi ani a fost nevoită să mă lase cu bunica mea pentru a-l urma pe tata, care se afla în armată. Bunica fusese cea care o sfătuise să se ducă după tata, spunându-i că*

va avea ea grijă de mine, că eram doar un copil şi că nici nu-mi voi da seama de lipsa lor. Nu mai auzisem niciodată până atunci această poveste, dar se pare că ea a lăsat urme adânci în psihicul meu la vârsta de doi ani.

Am lucrat împreună cu Jimmy şi am eliminat toate emoţiile nerezolvate captive din zidul din jurul inimii mele. De atunci, coşmarul recurent nu s-a mai întors niciodată. Bucuria pe care am simţit-o datorită acestei eliberări interioare a fost nemărginită.

Îmi pare bine că am ocazia să îţi împărtăşesc această istorie. Am relatat-o deja la foarte mulţi cunoscuţi, dar de-abia aşteptam să ţi-o împărtăşesc şi ţie. Îţi mulţumesc din suflet pentru acest program minunat.

Pat. S., Louisiana

Descoperirea și eliminarea zidului din jurul inimii

Să vedem acum cum poţi stabili dacă o persoană are un zid în jurul inimii, iar apoi cum îl poţi elimina.

Pentru a afla dacă există un zid în jurul inimii, tot ce trebuie să faci este să pui această întrebare. Atât timp cât nu vei întreba direct mintea subconștientă dacă și-a construit un zid în jurul inimii, ea nu îți va revela această informație.

Zidul din jurul inimii este alcătuit din emoţii nerezolvate captive, dar mintea subconştientă nu le mai consideră de mult astfel. Ele fac parte integrantă din zid şi sunt considerate inaccesibile atât timp cât nu întrebi direct de existenţa

zidului. De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să determini mintea subconștientă să recunoască existența zidului, și abia apoi vei putea elimina emoțiile captive din care este alcătuit acesta. Numai în acest fel recunoaște ea emoțiile captive ca atare, putând să le elimine. Pe măsură ce vei elimina pe rând aceste emoții, zidul se va subția și va sfârși prin a dispărea complet.

Așadar, pune întrebarea: „Ai construit un zid în jurul inimii tale?", apoi aplică testul muscular preferat pentru a obține răspunsul corpului.

> Experiența m-a învățat că circa 80% din oameni și-au construit un zid în jurul inimii.

Folosește cuvântul „ascuns"

Dacă pui întrebarea: „Există un zid în jurul inimii tale?", iar răspunsul este negativ, este posibil să se producă un alt fenomen. De multe ori zidul este ascuns și nu poate ieși la iveală decât dacă folosești efectiv acest cuvânt: „ascuns". La urma urmelor, scopul pentru care a fost construit este chiar acela de a proteja inima, adică de a o *ascunde* de orice lucru care ar putea-o răni. Uneori, zidul este atât de bine ascuns încât este greu de găsit, dar dacă precizezi acest lucru, mintea subconștientă îl va scoate la iveală.

În acest scop, întreabă: „Ai un zid *ascuns* în jurul inimii?" Dacă există un astfel de zid, iar acesta este ascuns, mintea subconștientă va recunoaște acest lucru.

Este foarte important să îți aduci aminte de acest sfat. Nu pot să-ți spun cât de des am fost nevoit să folosesc eu însumi cuvântul „ascuns" pentru a găsi zidurile din jurul inimilor pacienților mei, care în caz contrar ar fi rămas nedetectate.

Un zid în jurul inimii *ascuns* nu diferă cu nimic de unul obișnuit. Este pur și simplu un zid în jurul inimii mai greu de găsit.

În cazul în care corpul a recunoscut că are un zid ascuns în jurul inimii, poți continua şirul întrebărilor fără a mai folosi cuvântul „ascuns", întrucât zidul a ieşit deja la iveală.

Este corpul pregătit să elimine zidul?

Dacă ai identificat prezența unui zid în jurul inimii, pune întrebarea: „Putem elibera acum o emoție captivă din acest zid?" Zidul din jurul inimii se află acolo pentru un scop precis, şi deşi efectele lui asupra sănătății şi bunăstării persoanei sunt în ultimă instanță negative, nu toți oamenii sunt dispuși să renunțe la protecția lui, caz în care decizia corpului trebuie respectată.

Dacă descoperi existența unui zid în jurul inimii, dar obții un răspuns negativ la întrebarea referitoare la eliminarea lui, roagă subiectul să reflecteze de ce a dat mintea lui subconştientă un astfel de răspuns. Consideră ea nesigur acest proces, sau este deja ocupată cu procesarea altor emoții negative? Oricum ar fi, dă ascultare dorinței minții sale subconştiente, căci ea ştie ce este mai bine pentru subiect.

Dacă răspunsul la întrebarea de mai sus este afirmativ, urmează procedura indicată în capitolul 6 pentru eliminarea emoțiilor nerezolvate captive. Pentru simplificarea lucrurilor, la pagina 286 am introdus o schemă a operațiilor ce trebuie făcute pentru eliminarea unui zid din jurul inimii.

Codul Emoțiilor funcționează la fel, indiferent dacă emoțiile nerezolvate captive pe care le eliminăm fac sau nu parte integrantă dintr-un zid în jurul inimii. Astfel, dacă

pui întrebarea: „Putem elimina acum o emoție din zidul din jurul inimii?" şi obții un răspuns pozitiv, înseamnă că mintea subconştientă are deja în vedere o emoție anume pe care este dispusă să o elimine.

> Nu tu ești cel care trebuie să aleagă emoția care urmează să fie eliminată, ci mintea subconștientă.

De aceea, dacă primeşti un răspuns pozitiv la întrebarea de mai sus, înseamnă că mintea subconştientă a ales deja o anumită emoție. Tot ce trebuie să faci în continuare este să stabileşti care este această emoție şi să o aduci în lumina conştiinței. Identific-o, stabileşte celelalte informații pe care mintea subconştientă doreşte să i le împărtăşească minții conştiente pentru a şti despre ce este vorba, apoi elimină emoția captivă.

Mintea poate avea nevoie de un anumit timp pentru procesare

Aşa cum spuneam mai devreme, uneori pot fi eliminate toate emoțiile nerezolvate captive ce alcătuiesc zidul din jurul inimii, una după alta, într-o singură şedință concentrată. Alteori corpul nu permite însă decât eliminarea unei singure emoții o dată (sau a unui număr limitat), după care are nevoie de o pauză pentru a procesa informațiile. De aceea, el nu este dispus să elimine alte emoții decât după un anumit număr de ore, ori după una sau mai multe zile.

După ce ai verificat eliminarea emoției captive din zidul din jurul inimii, revino la prima întrebare: „Putem elimina o altă emoție captivă din zidul din jurul inimii?" Dacă răspunsul

este pozitiv şi ai timp la dispoziţie, identifică şi elimină şi această emoţie, apoi mergi mai departe.

Dacă răspunsul este negativ, verifică dacă zidul din jurul inimii a dispărut, punând din nou întrebarea referitoare la existenţa lui. Dacă răspunsul confirmă că mai există încă un astfel de zid, întreabă dacă vei putea elimina o altă emoţie din el mai târziu, fie în cursul aceleiaşi zile, fie a doua zi etc.

Descoperirea materialului din care este construit zidul din jurul inimii

Îţi reamintesc că mintea subconştientă este extrem de logică. De vreme ce ar fi complet ilogic să construieşti un zid din nimic, ea îşi alege întotdeauna un material din care să îşi construiască zidul din jurul inimii.

Cunoaşterea acestui material nu este *absolut necesară* pentru a elimina zidul. În ultimă instanţă, orice zid de acest fel este alcătuit din energia emoţiilor captive, iar eliminarea acestora este singurul lucru care contează.

Pe de altă parte, stabilirea materialului din care este construit zidul este interesantă din cauza simbolismului care îi este asociat. Nu există o modalitate precisă de a afla acest lucru. Personal, încep întotdeauna prin a întreba dacă acest material este lemnul. Dacă nu este, întreb dacă este un material mai dur sau mai moale decât lemnul. Dacă este mai tare, întreb de regulă dacă este vorba de un metal. Numărul posibilităţilor poate fi astfel redus treptat prin procesul deducţiei, iar exerciţiul este foarte util pentru dezvoltarea capacităţii de testare musculară.

Dacă ai stabilit materialul din care este construit zidul, poţi întreba care este grosimea lui. De-a lungul timpului am

întâlnit răspunsuri care variau între grosimea unei foi de hârtie și *mai multe* mile! Îți reamintesc în această direcție că mintea subconștientă nu este rigidă așa cum este mintea conștientă, iar imaginația ei nu cunoaște limite! Pe de altă parte, ea ia în serios imaginea pe care și-a creat-o și crede sincer în existența respectivului zid, alcătuit din materialul cutare și având grosimea cutare.

Metaforele asociate cu zidul din jurul inimii

Odată, am primit vizita unui cuplu mai vârstnic. Soțul era foarte morocănos și se purta destul de brutal cu soția sa, care părea un suflet delicat. Amândoi aveau ziduri în jurul inimii. Al lui era construit din oțel solid, dur și rece, cu o grosime de câteva mile. Al ei era alcătuit din câteva mii de straturi succesive de perdele care alcătuiau împreună un fel de pernă moale împotriva personalității acide a soțului ei.

Un alt bărbat cu care am lucrat, homosexual, avea un zid în jurul inimii din diamant solid, cel mai dur material natural cunoscut pe Pământ. Apropo, mintea lui subconștientă a refuzat să îmi permită accesul la acest zid și eliminarea lui.

Am descoperit de asemenea ziduri în jurul inimii alcătuite din flori, din pături, din plăpumi, din pământ, din pietre, din plante, din piele, din sticlă, din cele mai variate metale, de la titaniu la fier și oțel, precum și din diferite materiale de construcție precum buștenii, plăcile de beton, cărămizile etc.

Adeseori există o asociere precisă între personalitatea individului și materialul din care este construit zidul din jurul inimii sale. De pildă, am tratat odată un copil mic care avea un zid în jurul inimii făcut din plastic galben, la fel ca jucăriile sale.

Uneori, zidul din jurul inimii are o poartă sau o fereastră. Poarta este însă închisă, și singurul care deține o cheie potrivită este individul în cauză.

Adeseori, zidul din jurul inimii are o formă sferică, dar am întâlnit şi cazuri în care acesta avea forma unei cutii sau alte forme. Unele ziduri au margini ascuțite, pentru ca nimeni să nu îndrăznească să se apropie de ele.

Am tratat odată un tânăr care nu reușea deloc să se apropie de femei, deşi era foarte arătos, bine situat din punct de vedere material, iar ocaziile nu îi lipseau.

După ce l-am testat, am descoperit că avea un zid în jurul inimii construit dintr-o oglindă ce îi permitea să vadă în exterior, dar nu permitea nimănui din afară să vadă ce exista în interiorul lui.

Cu o altă ocazie, am tratat un copil care folosea tot timpul expresia„nu pot". I-am identificat zidul din jurul inimii şi i l-am eliminat. Acesta era construit dintr-o singură foaie de hârtie pe care scria: „Nu pot!" Părinții lui mi-au povestit mai târziu că după eliminarea zidului din jurul inimii copilul nu a mai declarat niciodată că nu poate face ceva, devenind mai pozitiv şi mai fericit.

Povestea lui Anne Horne

O femeie din Seattle pe nume Anne Horne mi-a relatat într-o scrisoare o experiență spectaculoasă în apropierea morții pe care a trăit-o, în care a văzut un crâmpei dintr-un viitor în care oamenii se ajutau reciproc să își elimine zidul din jurul inimii. Iată relatarea ei (o poți găsi inclusiv sub forma unui clip video, pe site-ul meu healerslibrary.com/news/anne-hornes-near-death-experience):

Stimate domnule Nelson,

Am aflat de munca dumneavoastră de la o terapeută din Seattle pe nume Marguerite, care a aplicat tehnicile create de dumneavoastră pentru a-mi echilibra corpul. La sfârşitul şedinţei, Marguerite s-a întors către mine şi mi-a spus în treacăt:

– Hm, să vedem dacă ai un zid în jurul inimii…

– Ce este un zid în jurul inimii? am întrebat-o. Nu înțeleg.

– Nu-ți face probleme, mi-a spus ea. Nu trebuie să înțelegi despre ce este vorba. Doresc doar să te testez pentru a vedea dacă ai aşa ceva.

Într-adevăr, m-a testat, dar nu a descoperit niciun astfel de zid.

Mi-a spus apoi:

– Hm, în acest caz, să vedem dacă ai cumva un zid ascuns în jurul inimii.

– Bine, i-am răspuns eu. Ăsta ce mai e?

– Stai liniştită, mi-a spus ea, zâmbindu-mi. Nu trebuie să înțelegi.

A verificat dacă aveam un zid ascuns în jurul inimii, dar nu a găsit nici aşa ceva. Mi-a explicat apoi că emoțiile nerezolvate captive pot fi folosite uneori de mintea subconştientă pentru a construi un zid în jurul inimii, pentru a o proteja de agresiunile din afară. Ori de câte ori descoperea un astfel de zid, trecea un magnet pe deasupra şirei spinării persoanei pentru a elibera aceste emoții şi pentru a deschide inima pacientului.

Nu-mi venea să cred. M-am simțit ca electrocutată. Pentru prima dată am înțeles un lucru care mi s-a întâmplat cu 25 de ani în urmă, când aveam 23 de ani.

La acea vârstă am murit în urma unui accident violent. Am trăit atunci o experiență în apropierea morții, la fel ca alte zece milioane de oameni (din câte se spune). La acea vreme nimeni nu vorbea despre astfel de lucruri, așa că nu auzisem niciodată până atunci de trecerea prin tunel, de lumina alb-strălucitoare de la capătul lui sau de alte imagini de acest fel, foarte vehiculate la ora actuală.

Experiența a fost extrem de importantă pentru mine. Mi-am părăsit corpul și mi-am văzut retrospectiva vieții. Eram încă tânără, așa că nu avusesem o viață foarte palpitantă. Ceea ce conta era însă că mă întorceam acasă. Am trecut într-adevăr printr-un tunel, la capătul căruia mă aștepta o lumină alb-strălucitoare. Când am ajuns la ea, parcă aș fi fost proiectată într-un spațiu sublim, în care nu domneau decât inteligența și o iubire infinită. Experiența a fost fantastică și nu-mi mai doream altceva decât să mă întorc acasă.

M-am trezit apoi în fața unui bărbat (pluteam amândoi prin spațiu), care mi-a spus:

– Nu a sosit încă timpul tău.

– Bine, dar vreau să mă întorc acasă, i-am spus.

S-a îndepărtat de mine și l-am văzut discutând cu o altă persoană, dar nu i-am auzit ce își spuneau. Apoi s-a întors și mi-a spus:

– Îmi pare rău, dar nu a sosit încă timpul tău.

Se pare că a obținut însă permisiunea de a-mi arăta ceva legat de viața mea.

M-am uitat în jos şi am văzut Pământul. Practic, pluteam prin spațiul de deasupra planetei. Am văzut cele două Americi, îndeosebi coasta de vest a Americii de Nord. Vederea mi s-a focalizat şi am văzut zona de nord-vest, statul Colorado, Texasul şi apoi California.

Personal, m-am născut în Virginia, iar atunci când am murit mă aflam în Carolina de Nord, stat pe care nu îl părăsisem niciodată până la acea vârstă. Aşa cum spuneam, eram încă foarte tânără.

Am putut vedea multe grupuri de oameni, unele mai mari, de 20-30 de persoane, iar altele alcătuite din doar câteva persoane. Acestea primeau anumite instrucțiuni. Era evident că învățau o anumită tehnică. De regulă, o persoană stătea întinsă pe o masă sau în picioare, iar o alta îi trecea ceva pe la spate.

Mi-am dat seama că aveam în față un eveniment din viitorul meu şi că una din aceste persoane eram chiar eu. Am simțit o anumită urgență: trebuia să tratăm un număr cât mai mare de oameni. Acest lucru era foarte important, aşa că ne grăbeam cu toții. Nu am înțeles foarte exact ce se petrecea, dar ştiu că eram îmbrăcați cu toții în alb.

– Suntem asistenți medicali? am întrebat.

– Nu, mi-a răspuns bărbatul.

– Atunci, ce facem?

– Deschideți inimile oamenilor, mi-a spus el, dar nu la nivel fizic. Eliminați blocajele din jurul lor, astfel încât să poată primi și dărui iubire.

În acel moment, oamenii care făceau aceste activități au devenit conștienți unii de ceilalți. Fenomenul s-a întâmplat pur și simplu, nu a fost planificat și nu a avut loc vreo convergență armonică. Noi am devenit conștienți de existența celorlalți ca noi. În acel moment, semnificația acestei activități mi-a devenit clară.

Subit, un flux de energie a fost trimis către Pământ din locul în care mă aflam, deasupra planetei. Părea să fie un fulger de energie alb-strălucitoare care a intrat prin partea din spate a inimilor noastre și a ieșit prin partea din față, revărsându-se asupra lumii. Inimile pe care le deschideam urmau să devină ancore pentru această energie divină ce avea să se reverse asupra întregii lumi.

În numai trei secunde, întreaga planetă a fost complet transformată de această energie. Lumina ei a pătruns în toate crăpăturile și în toate crevasele, pretutindeni, iar întunericul a dispărut pentru totdeauna de pe Pământ.

În acest moment, medicii m-au resuscitat și eu am fost readusă la viață. Acest lucru nu m-a deranjat foarte tare, căci acum știam că am o misiune primită direct de la Dumnezeu. Îmi amintesc că m-am gândit: „Uau, o să am o viață măreață!“

Ei bine, realitatea este că ceea ce a urmat a fost un iad! M-am dus la tot felul de cursuri și am încercat toate experiențele care s-ar fi putut potrivi cu cea pe

care am trăit-o în lumea de dincolo, dar până acum nu am găsit nimic de acest fel. M-am întrebat tot timpul: „Unde este? Dacă aceasta este misiunea care mi s-a dat, când am să aflu cum pot începe să o pun în aplicare?“

Am lucrat pentru Fundația Edgar Cayce pentru Cercetare şi Iluminare. Am studiat fizica cuantică timp de 25 de ani. Am făcut cursuri de fizică a minții. Am devenit terapeut certificat specializat în programare neurolingvistică şi în hipnoză. Am o diplomă de terapeut specializat în dependențe chimice, în terapie temporală şi în cea a transformării. În tot acest timp am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a îmbunătăți viața pacienților, dar am continuat să caut conexiunea cu ceea ce am văzut în lumea de dincolo.

Nu ştiu dacă ați auzit de teoria celor o sută de maimuțe. Esența ei este atingerea unei mase critice. Se spune că a existat odată o insulă pe care trăiau numai maimuțe. Oamenii de ştiință au învățat una dintre ele să spele cartofii dulci înainte de a-i mânca, întrucât deveneau mai buni astfel. Alte maimuțe au început să îi imite comportamentul, iar după ce 100 dintre ele au învățat să spele cartofii dulci, toate maimuțele de pe insulă au făcut instinctiv acest lucru. Acest lucru a fost uimitor în sine, dar lucrurile nu s-au oprit aici. Maimuțele de pe alte insule din jur au început şi ele să spele cartofii dulci înainte de a-i mânca!

Aşa cum obişnuiți să spuneți dumneavoastră, informația călătoreşte instantaneu, conform fizicii cuantice. Pe măsură ce inimile tot mai multor oameni se vor deschide, la un moment dat se va ajunge la o masă critică.

Îmi amintesc că în timpul experienței în apropierea morții i-am spus bărbatului care mă însoțea:

– Bine, dar nu suntem decât câteva mii.

– Da, dar milioane de oameni vor auzi de ceea ce faceți, mi-a răspuns el. Din păcate, numai câteva mii dintre ei își vor aduce aminte.

Adevărul este că nici nu este nevoie de mai mult. Vă mulțumesc din suflet pentru că ați deschis calea care îmi permite să îmi îndeplinesc misiunea.

– Anne Horne

Stabilirea costului

Prețul pe care îl plătim pentru zidul din jurul inimii noastre este incalculabil. Nenumărați oameni duc vieți singuratice și deconectate numai din cauza zidurilor din jurul inimii lor. Ei nu cunosc bucuria găsirii iubirii în viața lor. Nenumărate soții și nenumărați copii sunt abuzați din cauza acestor ziduri…

Zidul din jurul inimii poate conduce la depresie, la divorț și la abuz. Aceste tipare ale abuzului se transmit apoi de multe ori din generație în generație, provocând foarte multă durere și un comportament distructiv.

La o scară mai mare, aceste ziduri conduc la neînțelegeri, prejudecăți, ură și brutalitate. La scară globală, ele conduc la purificări etnice, la conflicte între națiuni, la terorism și războaie.

Există prea multă izolare și prea multă violență pe acest Pământ; prea multă durere și prea multă tristețe. Ori de câte ori merg pe stradă, văd foarte mulți oameni care au expresii

îndârjite pe față și maxilarele încleștate, la fel cum avea Paula când a intrat prima oară în cabinetul meu. Văd tineri cu expresii mânioase, plini de resentimente, care își manifestă furia și frustrarea așa cum pot. Știrile sunt pline de istorii sinistre, provocate de oameni baricadați în spatele unor ziduri groase, care îi împiedică să își trăiască viața așa cum doresc.

Unul din efectele secundare cele mai puternice ale zidurilor din jurul inimii este depresia, care a atins în ultima vreme proporții epidemice. Numai în Statele Unite se estimează că între 13 și 14 milioane de oameni suferă de depresie. Aceasta este principala cauză trecută pe certificatele medicale ale femeilor americane. Aproape 15% din aceste femei se sinucid. În rândul copiilor și al tinerilor cu vârste cuprinse între 10-24 de ani, sinuciderea este al treilea factor major de deces. Prin eliminarea emoțiilor nerezolvate captive și a zidurilor din jurul inimii, am asistat de multe ori la dispariția completă a depresiei. Am asistat la salvarea unor căsnicii, la oprirea abuzurilor și la transformarea radicală a vieților. Am văzut relații minunate de iubire care au devenit posibile numai după dispariția zidurilor din jurul inimii. Am văzut copii care au putut face astfel alegeri mai bune. Am văzut restabilirea stării de pace interioară.

Mă simt profund recunoscător pentru că pot împărtăși aici tot ce am învățat despre emoțiile nerezolvate captive și despre zidurile din jurul inimii. Nu am nici cea mai mică îndoială că aceste informații mi-au parvenit din lumile spirituale și că rostul lor este să aducă multă binecuvântare pe Pământ în aceste timpuri atât de dificile. Eu însumi mă simt binecuvântat pentru că mi s-a permis să descopăr o metodă care are un efect transformator atât de profund asupra oamenilor. Este o mare onoare și fericire să fac parte integrantă din acest proces.

Dacă ai un zid în jurul inimii, cum ți-ai putea da seama cât de important este să îl elimini? Cum ți-ai putea da seama cât de important este să îți ajuți astfel familia și copiii? Cine înțelege aceste lucruri realizează și cât de important este ca această metodă să se răspândească la nivelul întregii lumi. Imaginează-ți cum s-ar putea transforma această lume dacă un număr suficient de mare de oameni și-ar deschide inimile și ar forma o masă critică. Așa cum atestă experiența lui Anne în apropierea morții, ar fi suficient ca mai multe mii de oameni să facă acest lucru pentru ca întreaga planetă să se transforme. Așa cum spunea atât de inspirat ea, aceste inimi deschise vor deveni ancore pentru energia divină care va scălda și va vindeca întreaga lume.

Imaginează-ți…

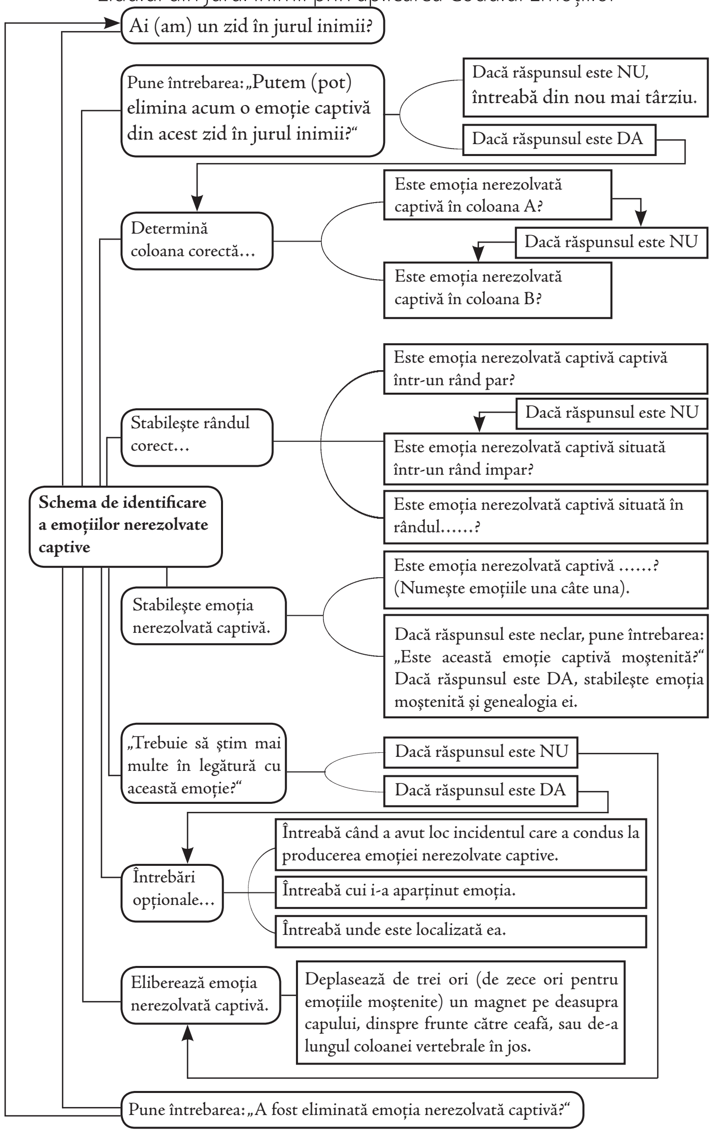
Dorința mea este ca mesajul acestei cărți să ajungă la un număr cât mai mare de oameni. Dacă dorești să împărtășești acest capitol unei alte persoane (de pildă, unui prieten drag), i-l poți trimite prin email de pe site-ul meu: *HealersLibrary.com/freechapter*

Pe cele două pagini care urmează vei găsi o schemă a operațiilor care trebuie executate pentru eliminarea zidului din jurul inimii, împreună cu Tabelul Emoțiilor. Am pus schema și tabelul pe pagini alăturate pentru a-ți facilita astfel folosirea Codului Emoțiilor.

Dacă dorești să descarci de pe Internet cele două pagini pentru a le putea scoate la imprimantă, vizitează site-ul meu: HealersLibrary.com/flowcharts

Urmează operațiile indicate în această schemă și aplică Tabelul Emoțiilor prezentat în pagina următoare pentru eliminarea emoțiilor nerezolvate captive, și implicit a zidului din jurul inimii.

Schema operațiilor care trebuie executate pentru eliminarea zidului din jurul inimii prin aplicarea Codului Emoțiilor



Tabelul Codului Emoțiilor

	Coloana A	**Coloana B**
Rândul 1 Inima sau intestinul subțire	Abandonare Trădare Deznădejde, disperare, singurătate Rătăcire Absența iubirii primite	Ajutor neprimit Durere sufletească Insecuritate Exaltare Vulnerabilitate
Rândul 2 Splina sau stomacul	Anxietate Disperare Dezgust Nervozitate Îngrijorare	Eșec Neajutorare Lipsă de speranță Lipsă de autocontrol Absența prețuirii de sine
Rândul 3 Plămânii sau colonul	Plâns Descurajare Respingere Tristețe Mâhnire	Confuzie Atitudine defensivă (crearea unor mecanisme de autoapărare) Durere, supărare, revoltă Abuz comis de persoana în cauză împotriva ei Încăpățânare
Rândul 4 Ficatul sau vezica biliară	Mânie Amărăciune Vinovăție Ură Resentiment	Depresie Frustrare Indecizie Panică Nebăgat în seamă
Rândul 5 Rinichii sau vezica urinară	Acuzarea (învinovățirea) altor persoane Groază Teamă Oroare Supărare	Conflict Insecuritate creatoare Teroare Lipsă de sprijin Insipid, aiurit, lipsit de consistență
Rândul 6 Glandele și organele sexuale	Umilire Gelozie Nerăbdare Pasiune (desfrâu) Copleșire	Orgoliu, mândrie Rușine Șoc Nedemn de încredere Nevrednic, „Nu sunt bun de nimic"

De multe ori, mâinile pot rezolva un mister pe care intelectul s-a luptat în zadar să îl rezolve.

Carl Jung

8

SUROGATE, PROCURE ȘI VINDECAREA LA DISTANȚĂ

Imaginează-ți cum ar fi să poți elimina emoțiile nerezolvate captive ale unei persoane dragi care se află la mii de kilometri de tine, să te poți conecta la mintea subconștientă a unei persoane leşinate sau aflată în comă, dar care are nevoie de ajutorul tău. Imaginează-ți cum ar fi să îți poți testa animalul de casă pentru a-i descoperi emoțiile captive şi pentru a le elimina, îmbunătățindu-i astfel comportamentul. Toate aceste lucruri sunt într-adevăr posibile prin folosirea a două metode extinse de testare musculară, pe care eu le numesc: testarea musculară surogat şi prin procură.

Acestea sunt probabil cele mai utile adjuvante la testarea musculară care au fost descoperite vreodată. Le-am predat multor oameni, iar aceştia au putut folosi Codul Emoțiilor în circumstanțe altminteri imposibile.

Deşi am aplicat testarea surogat și cea prin procură ani la rând, continui să fiu la fel de impresionat ca în prima zi văzând cât de eficiente sunt aceste metode. Ele permit testarea unor oameni care nu pot fi testați altfel, dar și vindecarea la distanță.

Eu cred că noi trăim într-o epocă în care întreaga cunoaștere a erelor trecute revine pe Pământ. Este posibil ca învățătura referitoare la Codul Emoțiilor să fi fost cunoscută cândva pe această planetă, iar acum să fie doar redescoperită.

Foarte multe progrese au fost făcute în diferite domenii de activitate pe măsură ce oamenii și-au rafinat capacitatea de înțelegere a mecanismelor de funcționare a acestei lumi. Lucruri care până nu demult erau considerate imposibile sunt astăzi monedă curentă.

De pildă, acum un secol și ceva, dacă doreai să păstrezi în amintire imaginea unei persoane, trebuia să o desenezi sau să o pictezi. O astfel de pictură necesita însă un efort deosebit și dura foarte multe ore. La ora actuală nu ai nevoie decât de o cameră digitală micuță și de o fracțiune de secundă pentru a apăsa un buton. În trecut, vizitarea unei rude situate la 150 km distanță era o operație de anvergură, care dura o săptămână. La ora actuală poți face această vizită și te poți întoarce acasă într-o jumătate de zi.

Orice sarcină devine infinit mai ușoară dacă ai la dispoziție instrumentele necesare. Testarea surogat și cea prin procură sunt instrumente foarte puternice, care pot fi folosite pentru eliminarea eficientă a emoțiilor nerezolvate captive, indiferent dacă pacientul tratat se află în fața ta sau la mii de kilometri distanță.

Daruri primite din cer

Personal, consider testarea surogat și cea prin procură veritabile daruri primite din cer, care ne permit să vindecăm oamenii chiar și în cele mai dificile circumstanțe.

Spre exemplu, să spunem că ai un copil mic care face crize de furie și suspectezi că la baza lor se află o emoție nerezolvată captivă. Cum ai putea aplica un test muscular unui copil la această vârstă?

Să spunem că soțul tău este militar aflat în misiune într-o altă țară și suferă din cauza morții unui prieten apropiat. Cum îl poți ajuta la această distanță?

Să spunem că ai un câine care își pierde pofta de viață după ce copilul tău pleacă la facultate. Bănuiești că este vorba de o emoție devenită captivă, dar cum te-ai putea asigura? Oricât de mult ți se pare că te înțelege animalul tău, cum ar putea înțelege el ce înseamnă să „opună rezistență" atunci când îi faci un test muscular?

Testarea surogat și cea prin procură ne permite să ne folosim de o altă persoană ca de un substitut al pacientului care trebuie tratat (inclusiv al unui animal). Testarea surogat se realizează pentru persoanele care sunt prezente fizic în apropierea noastră, iar cea prin procură pentru persoane care nu se află lângă noi și care pot fi *oriunde* în lume.

Testarea surogat

Analogia care urmează te va ajuta să înțelegi mai bine cum funcționează testarea surogat.

Multe ferme mici din America au în jurul pășunilor garduri pentru vite prin care trece un curent electric de voltaj mic. Atunci când o vacă atinge un astfel de gard, ea primește un șoc electric redus. Aceste garduri s-au dovedit astfel instrumente simple, dar foarte eficiente de păstrare a vitelor în incintele care le sunt rezervate.

Când au fost instalate primele garduri de acest fel, fermierii au făcut o descoperire interesantă: dacă unul din

ei atingea gardul, el experimenta șocul electric. Experiența era intensă, dar nu îi punea în pericol viața. Dacă apuca cu cealaltă mână o altă persoană, aceasta experimenta la rândul ei șocul electric, dar primul fermier nu mai simțea nimic. El devenea pur și simplu un transmițător al energiei electrice, la fel ca un cablu.

Nu a durat mult și descoperirea a făcut înconjurul comunității agricole din Statele Unite. Am vorbit cu oameni care au participat la jocuri în care foarte mulți tineri s-au prins de mâini. Șocul electric era resimțit întotdeauna de ultima persoană a lanțului uman.

Testarea surogat funcționează după același principiu. Subiectul testat nu este altceva decât un „cablu de transmisie" viu, prin care trece curentul electric la care încerci să te conectezi. Dat fiind că testarea surogat se face întotdeauna pe o persoană prezentă, surogatul (înlocuitorul) nu face decât să atingă subiectul cu care dorește să stabilească conexiunea. Testul muscular este realizat apoi pe *surogat*, și nu pe subiectul propriu-zis.

> Testarea surogat este o soluție care poate fi aplicată pentru orice persoană prezentă din punct de vedere fizic, dar care nu poate fi testată dintr-un motiv sau altul.

Printre motivele care fac ca cineva să nu poată fi testat se numără:

1. Vârsta, de pildă, în cazul testării unui bebeluș, a unui copil mic sau a unui bătrân.

2. Anumite limitări fizice, cum ar fi o rană, o boală, o durere, o slăbiciune, deshidratarea sau alinierea greșită a vertebrelor gâtului.

3 Pierderea cunoştinţei, somnul sau coma.

4 Lipsa inteligenţei raţionale, cauzată de un handicap psihic sau în cazul tratării unui animal.

Să spunem că doreşti să testezi un bebeluş. Orice adult testabil poate acţiona ca un surogat pentru acesta. Desigur, cel mai indicat ar fi unul din părinţi sau orice persoană în prezenţa căreia copilul se simte confortabil. Dacă persoana care acţionează ca surogat nu este unul din părinţii copilului, ea trebuie să obţină permisiunea acestora înainte de a încerca să îl ajute.

> Orice om care poate fi testat poate acţiona ca surogat pentru oricine altcineva.

Personal, am ajuns să consider testarea surogat un adjuvant indispensabil pentru testarea musculară.

De aceea, dacă primeşti un răspuns incoerent atunci când testezi pe cineva, sfatul meu este să aşezi o persoană-surogat între tine şi pacient şi să continui testarea pe surogat. Răspunsurile vor fi oricum aceleaşi, dar este posibil ca testarea să devină mai uşoară cu ajutorul surogatului.

Vei descoperi de asemenea că anumiţi oameni sunt mai uşor de testat la nivel muscular decât alţii. Spre exemplu, soţia mea Jean este foarte uşor de testat, şi întrucât lucrăm frecvent împreună, cel mai adesea o folosesc pe ea ca surogat.

Cum poate fi aplicată o testare surogat

În mod natural, primul pas al unei testări surogat constă în a te asigura că persoana-surogat folosită este ea însăși testabilă. Testul se realizează ușor, așa cum am mai discutat, punând-o să rostească cuvântul „da“ sau „nu“ ori o altă afirmație adevărată sau falsă și făcându-i un test muscular. Dacă ai stabilit că persoana este testabilă, continuă cu următorii pași:

1 Pentru a stabili conexiunea, tot ce trebuie să facă persoana-surogat este să atingă pacientul sau să îl țină de mână.

2 Pacientul trebuie să își rostească apoi propriul nume, sub forma unei afirmații de genul: „Numele meu este ......“. Testul muscular ar trebui să indice o întărire a mușchilor persoanei-surogat.

3 În continuare, pacientul ar trebui să facă o afirmație incorectă, de genul: „Numele meu este ......“, caz în care testul muscular ar trebui să indice o slăbire a mușchilor persoanei-surogat.

4 În caz contrar, procedeul ar trebui repetat până când reacția musculară va fi cea corectă. De îndată ce reacția musculară a persoanei-surogat va deveni corectă, înseamnă că legătura s-a stabilit, iar testarea poate să continue.

De regulă, la câteva secunde după primul contact fizic, conexiunea se stabilește, iar persoana-surogat și pacientul pot fi testați. Întrebările îi sunt puse direct pacientului, dar testarea musculară se realizează pe persoana-surogat.



Persoana care realizează testul muscular — *Persoana-surogat* — *Pacient (subiect)*

În continuare, pune întrebările specifice pentru identificarea şi localizarea emoţiilor nerezolvate captive, aşa cum am arătat în capitolele anterioare. Orice schimbare energetică petrecută la nivelul pacientului va fi resimţită pe loc de persoana-surogat şi va ieşi în evidenţă la testarea musculară. Pentru a elimina o emoţie captivă, trece magnetul pe spatele pacientului, dacă este posibil. Dacă acest lucru nu este posibil dintr-un motiv sau altul, îl poţi trece pe spatele persoanei-surogat, dacă aceasta încă mai este conectată energetic cu pacientul.

Conexiunea între cele două persoane este uşor de întrerupt, prin simpla desprindere a legăturii fizice.

Aplicarea testelor surogat în cazul copiilor

Copiii mici nu pot fi testaţi la nivel muscular, întrucât nu înţeleg despre ce este vorba. De aceea, în cazul lor se recomandă cu deosebire folosirea unei persoane-surogat.

Această modalitate de testare este pe cât de simplă, pe atât de eficientă în obținerea răspunsurilor care îi pot ajuta pe copii. Deşi sunt foarte mici, copiii pot moşteni emoții captive de la generațiile dinaintea lor, sau își pot forma ei înşişi astfel de emoții în perioada prenatală, în momentul naşterii sau în primele săptămâni de viață.

Foarte mulți copii se nasc cu emoții nerezolvate captive. Unii dintre ei au chiar un zid în jurul inimii (cazurile sunt rare, dar am identificat câteva).



Persoana care realizează testul muscular | *Pacient (subiect)* | *Persoana-surogat*

Copiii sunt cel mai minunat lucru din lume! Este păcat să nu îi ajutăm în toate felurile cu putință, inclusiv să scape de emoțiile captive prin folosirea unei persoane-surogat. Codul Emoțiilor funcționează la fel în cazul copiilor și în cel al adulților. Copiii care au avut o viață stresantă sau dificilă au cu siguranță emoții captive, dar chiar și ceilalți pot avea astfel de emoții, indiferent de câtă iubire au avut parte în căminul lor.

Doresc să îți relatez în paginile care urmează povestea dramatică a eliminării unor emoții nerezolvate captive care a avut un efect copleșitor asupra unei fetițe extrem de chinuite.

Povestea lui Julie

Julie a fost născută de o mamă dependentă de droguri. La numai o zi după naștere, ea a fost dată în îngrijirea unei familii de tutori care sperau să o poată adopta. Fetița a continuat însă să aibă probleme. Când părinții ei adoptivi mi-au adus-o la vârsta de doi ani și jumătate, medicii îi puseseră diagnosticul de paralizie cerebrală, retardare mentală și astm sever. În plus, suferea de Sindromul Atenției Deficitare și al Hiperactivității. Pe scurt, comportamentul ei nu diferea prea mult de cel al unui animal sălbatic.

Julie se afla în permanență într-o stare de agitație extremă și părea că s-ar fi urcat literalmente pe pereții cabinetului meu dacă ar fi putut. Nu se putea juca în liniște cu jucăriile, la fel ca alți copii, și nu putea sta calmă nicio secundă. În plus, nu vorbea deloc. Avea crize de furie care durau uneori ore în șir. A fost internată de șapte ori în spital din cauza unor crize severe de astm în ultima lună, iar medicii au fost nevoiți să o conecteze la aparatele de respirat pentru a o ajuta să respire. Din fericire, mama ei adoptivă era foarte răbdătoare cu ea, lucru pe care l-am admirat nespus.

După ce am testat-o pe Julie prin intermediul unei persoane-surogat, am stabilit că avea un zid în jurul inimii și numeroase alte dezechilibre.

Iată emoțiile captive din care era alcătuit zidul din jurul inimii sale şi pe care i le-am eliminat, câte una per vizită, în următoarea lună de zile:

Absența iubirii primite de la mama ei biologică – emoție moștenită

„Absența iubirii primite" este o emoție frecvent întâlnită, care devine captivă atunci când cineva nu se simte iubit sau când iubirea sa pentru o altă persoană este respinsă. Mama biologică a lui Julie suferea ea însăşi de această emoție captivă şi i-a transmis-o lui Julie în momentul concepției.

La nivelul societății, tendința noastră este să judecăm oamenii precum mama biologică a Juliei din cauza dependenței lor. Noi vedem comportamentul lor exterior şi deciziile proaste pe care le iau, după care îi privim cu dispreț. Ceea ce nu vedem însă este partea invizibilă a vieții lor, durerea, tristețea şi rănile sufleteşti care au devenit captive în propriul lor corp, sau zidul din jurul inimii lor. Mama biologică a lui Julie a dus o astfel de povară.

Ura moștenită de la tatăl ei biologic

Probabil că nu vom afla niciodată ce evenimente l-au determinat pe tatăl biologic al lui Julie să acumuleze o astfel de ură, care a devenit captivă în interiorul lui. Julie nu şi-a cunoscut niciodată tatăl biologic, dar a moştenit de la el

această emoție captivă a urii. Atunci când se transmit de la o generație la alta, emoțiile nerezolvate captive modifică dramatic alegerile făcute de indivizi, şi implicit viața acestora. Nu este deloc exclus ca aceste emoții transmise de la o generație la alta să explice într-o anumită măsură abuzurile și disfuncțiile inter-generații.

Revolta și mânia – ambele moștenite de la mama ei biologică

Cele două emoții au devenit captive în primul trimestru al sarcinii, fiind reacția mamei sale în fața faptului că a rămas gravidă.

Revolta, durerea sufletească și tristețea – în al treilea trimestru al sarcinii

Nu este deloc neobişnuit ca un copil să își creeze emoții captive pornind de la sentimentele mamei sale în timp ce este gravidă. Astfel, am descoperit aceste trei emoții devenite captive în timpul celui de-al treilea trimestru al sarcinii. De regulă, emoțiile devin captive în al treilea trimestru al sarcinii, dar ele pot fi create (mai rar) şi în celelalte două trimestre.

Neajutorarea, emoție moștenită de la mama ei biologică în momentul nașterii

Mama lui Julie pare să fi simțit emoția neajutorării în momentul începerii durerilor facerii. Julie se afla încă în pân-

tecul mamei sale în acest moment, receptând integral câmpul energetic al acesteia. De aceea, aura ei a captat prin rezonanță această vibrație și ea s-a născut cu această emoție captivă.

Sentimentul că nu este bună de nimic și abuzul de sine la vârsta de un an

Sentimentul nevredniciei și autoabuzul au fost create chiar de Julie, datorându-se probabil bagajului emoțional excesiv și toxicității moștenite de la mama ei în urma abuzului de droguri. Mama ei adoptivă mi-a spus că la vârsta de un an Julie obișnuia să se dea cu capul de pereți.

Rezultatele

După cel de-al treilea tratament aplicat lui Julie, fetița a început să doarmă toată noaptea, iar astmul aproape că i-a dispărut. După al patrulea tratament, astmul i-a dispărut complet.

La scurt timp după dispariția astmului, mama adoptivă a lui Julie (care era încă tutore la acea vreme) a primit vizita unei asistente sociale. În timp ce cele două femei au discutat și au completat actele de adopție, perioadă care a durat două ore, Julie s-a jucat cuminte pe covor cu jucăriile ei, lucru care nu se mai întâmplase niciodată până atunci. Șocată, asistenta socială a exclamat:

– Ce fel de medicamente îi dați!?

Betty i-a răspuns:

– Nu îi mai dăm niciun fel de medicamente.

Iată cum a decurs în continuare povestea, în cuvintele lui Betty:

Am luat-o în grijă pe Julie la vârsta de o zi. Mama ei biologică fusese dependentă de droguri, iar dorința noastră a fost de la bun început să o adoptăm. Fetița era grav bolnavă şi trebuia să o internăm de cel puțin 3-4 ori pe lună în spital din cauza astmului. Medicii erau nevoiți să o conecteze la aparatele de respirație artificială şi îi administrau Prednison şi alte două sau trei medicamente pentru astm. În plus, Julie suferea de paralizie cerebrală, iar comportamentul ei era îngrozitor.

Am apelat la dr. Nelson pentru mama, care nu se simțea bine. Văzând cât de mult s-a îmbunătățit starea de sănătate a acesteia, am decis să o aducem la el şi pe Julie. Înainte de a veni la dr. Nelson, Julie a fost internată în spital de şapte ori numai în luna decembrie, fiind conectată la aparatele artificiale. I-am făcut 13 tratamente la dr. Nelson, iar de atunci au trecut trei săptămâni de când nu a mai avut niciun atac de astm. Starea ei de sănătate este mult mai bună. Acum merge aproape normal, iar comportamentul ei necontrolat a dispărut în totalitate.

Când am adus-o prima dată la dr. Nelson, Julie nu vorbea deloc. Acum vorbeşte, a învățat să numere şi în general îi merge foarte bine. Suntem extrem de mulțumiți de rezultatele obținute până acum. Parcă am avea un alt copil. Înainte au existat momente în care nu ştiam dacă va supraviețui unui nou atac de astm, sau crizelor în care începea să se izbească cu capul de pereți. Uneori, aceste crize durau două ore şi jumătate. Acum, chiar dacă ceva o enervează nu mai face o criză; cel mult plânge puțin. Suntem extrem de fericiți şi ne simțim cu toții mult mai bine! – Betty R.

Rezultate din ce în ce mai bune

Starea de sănătate şi comportamentul lui Julie au continuat să se îmbunătăţească, iar în scurt timp medicii au informat-o pe Betty că Julie nu mai suferea de paralizie cerebrală şi de retardare mentală. Comportamentul ei sălbatic a dispărut, iar Julie a devenit o fetiță cuminte.

Această experiență, la care s-au adăugat multe altele, m-a învățat că multe probleme de sănătate şi comportamentale cu care se confruntă copiii pot fi rezolvate eficient cu ajutorul Codului Emoțiilor.

În cazul lui Julie, nu numai starea ei de sănătate fizică s-a îmbunătățit, ci şi cea mentală. Este o satisfacție incredibilă să poți elibera un copil mic de gheara energiilor negative care îi pot distruge viața.

Testarea surogat a animalelor

Testarea surogat este și soluția perfectă în cazul animalelor. Dacă ar înțelege ce li se cere şi ar participa la test, multe animale ar putea fi testate direct. Metoda folosirii unei persoane-surogat este însă mult mai sigură.

> Să spunem că dorești să îți testezi calul. În acest caz, roagă persoana-surogat să atingă animalul, apoi pune întrebări subconștientului calului și testează răspunsurile cu ajutorul surogatului.

Ori de câte ori testez un animal, îi vorbesc la fel ca unui om. Chiar dacă animalul nu îmi înțelege cuvintele, el pare să se conecteze cu energia emoțională a gândurilor mele. În urma

a numeroase experiențe de acest fel, am ajuns la concluzia de nezdruncinat că animalele înțeleg ce încercăm să facem pentru ele. De multe ori, capacitatea lor de a înțelege intențiile umane o depăşeşte pe cea a minții noastre conştiente.

Testarea surogat funcționează de minune în cazul pisicilor, câinilor şi al celorlalte animale. Există atât de multe poveşti remarcabile referitoare la folosirea Codului Emoțiilor în cazul animalelor încât m-am decis să consacru un întreg capitol acestui subiect.

Aplicarea testelor surogat în cazul animalelor

În plus, testarea surogat permite tratarea persoanelor inconştiente sau chiar aflate în comă. Chiar dacă mintea conştientă a pacientului nu este capabilă să stabilească un contact verbal, mintea sa subconştientă rămâne la fel de activă, întrucât nu doarme niciodată. Funcțiile corporale ale persoanelor inconştiente continuă să opereze la fel de bine: ele respiră, iar inima lor continuă să bată. Mintea lor subconştientă este perfect conştientă de mediul înconjurător şi încearcă să restabilească ordinea în viața acestor persoane. Atunci când îi pui ansamblului corp-minte o întrebare, mintea sa subconştientă cunoaşte răspunsul, chiar dacă persoana este inconştientă şi nu poate participa în mod activ la testare. În astfel de cazuri, testarea printr-o persoană-surogat este soluția perfectă.

Testarea musculară nu trebuie niciodată folosită în situațiile de urgență care necesită o procedură de resuscitare.

Acum câțiva ani, tata a suferit de un anevrism cerebral masiv şi a intrat în comă. De bună seamă, dorința mea cea

mai arzătoare a fost să îl ajut cât de bine puteam. Când l-am vizitat la spital împreună cu Jean, am constatat însă că nu puteam lucra direct cu el, căci era înconjurat de tot felul de aparate și de tuburi.

De aceea, am rugat-o pe Jean să acționeze ca un surogat pentru tata. Deși acesta se afla în comă, ne-am putut conecta imediat la mintea lui subconștientă, stabilind ce trebuie să facem pentru a-l ajuta (în afara celor deja întreprinse de personalul medical). A fost o experiență de neuitat, care m-a făcut să fiu mai recunoscător ca oricând pentru darul testării-surogat.

Obținerea permisiunii

Îți reamintesc că înainte de a lucra cu cineva trebuie să îi obții întotdeauna permisiunea, indiferent dacă îl testezi direct, printr-o persoană-surogat sau prin procură. Iată câteva linii directoare pentru obținerea permisiunii în diferite scenarii.

Subiectul care trebuie testat	**Obținerea permisiunii de la**
Adult conștient	Subiect
Adult inconștient	Cea mai apropiată rudă a subiectului
Minor	Părintele sau tutorele minorului
Animal	Proprietarul animalului

Testarea-surogat este un instrument atât de util încât o consider absolut indispensabilă pentru atingerea potențialului maxim al acestui tip de activitate terapeutică. De pildă, ea permite lucrul cu animalele, cu copiii mici, cu persoanele inconștiente și cu cele care se simt prea slăbite sau care au dureri prea mari pentru a putea fi testate personal.

Testarea prin procură

Atunci când o persoană primeşte autoritatea de a acţiona în numele unei alte persoane, vorbim de o *acţiune prin procură*. O persoană care acţionează prin procură este un substitut al persoanei pentru care acţionează. În cazul testării prin procură, persoana-substitut „devine" temporar persoana testată. Prin acceptarea voluntară a acestei poziţii, ea poate fi testată în locul subiectului, permiţând corpului ei să ia locul acestuia din urmă, în beneficiul lui.

Testarea prin procură este extrem de utilă atunci când dorim să ajutăm pe cineva care nu este prezent sau care este inaccesibil dintr-un motiv sau altul. Practic, eliminarea emoţiilor nerezolvate captive în acest caz echivalează cu o *vindecare la distanţă*. Deşi acest tip de terapie nu este deloc practicat de medicina occidentală convenţională, el a fost practicat în trecut şi continuă să fie practicat inclusiv la ora actuală de către practicanţii Metodei Silva, ai Qigong-ului, ai GungFu, ai Reiki şi ai altor discipline foarte respectate.

Vindecarea lui Allison pe când aceasta se afla în Japonia

Am lucrat odată cu mai multe balerine de la o şcoală locală de dans din vecinătatea cabinetului meu. Allison, una din dansatoarele pe care le tratam, a plecat la un moment dat în Japonia pentru o serie de spectacole cu un grup de dansatori de la Disneyland. Într-o noapte, la o oră târzie, am primit un telefon de la mama îngrijorată a lui Allison.

-Dr. Nelson, avem o problemă, mi-a spus ea. Allison s-a lovit la şold şi nu mai poate dansa. Mâine are însă un spectacol foarte important. Credeţi că o puteţi ajuta?

I-am răspuns că aş dori să vorbesc cu Allison, aşa că mi-am dat numărul hotelului ei din Japonia. După ce am contactat-o, Allison mi-a descris problema legată de şold şi mi-a spus că acesta a început să o doară în acea zi fără niciun motiv aparent. De-abia putea merge. Cât despre spectacolul de a doua zi, nici nu putea fi vorba să participe la el.

După ce am obținut permisiunea de la mama lui Allison şi de la Allison de a o testa prin procură, am rugat-o pe Jean să acționeze ca un substitut.

> Deși Allison se afla literalmente în partea opusă a globului, am stabilit conexiunea cu mintea ei subconștientă fără niciun fel de probleme.

Dat fiind că ne era la îndemână, am rămas la telefon cu Allison, pentru a avea un feedback, dar doresc să precizez că acest lucru nu este neapărat necesar atunci când practicăm testarea prin procură. Conexiunea energetică între subiect şi persoana-substitut este suficientă.

Distanța nu reprezintă un obstacol pentru energie, care umple întreaga imensitate a spațiului.

Există tot atâta energie în spațiul dintre obiecte ca şi în obiectele însele. Dat fiind că energia este continuă şi omniprezentă, lucrul cu Allison nu a prezentat nicio dificultate.

Am descoperit astfel că Allison avea două emoții nerezolvate captive localizate în țesuturile şoldului. Acestea erau legate de singurătatea şi mâhnirea pe care i le provocaseră excursia în Japonia şi dorul de casă.

– Simți că nu doreşti să fii în Japonia? am întrebat-o pe Allison.

A recunoscut reticentă că da.

– Excursia este fantastică, nu pot spune că nu, dar mi-e dor de casă, de mama şi de prieteni. Pur şi simplu nu-mi doresc să fiu aici. Mi-aş dori să mă întorc acasă.

În continuare, am trecut un magnet pe spatele lui Jean şi am eliminat cele două emoții captive din corpul lui Allison.

> Deși aceasta se afla la mii de mile distanță, efectele au fost instantanee.

Chiar înainte de pune receptorul în furcă, durerea de şold a lui Allison dispăruse miraculos. A doua zi ea a urcat pe scenă şi a dansat fără probleme.

Experiența de vindecare la distanță a lui Dorene

O pacientă pe nume Dorene a dorit să le împărtăşească cititorilor mei experiența ei de vindecare la distanță, care s-a dovedit la fel de eficientă ca şi cum s-ar fi aflat în persoană lângă mine.

> *Am apelat de mai multe ori în ultimii zece ani la dr. Nelson pentru diferite probleme. În ziua respectivă, sufeream deja de câteva zile de simptomele unei hernii hiatale, inclusiv de arsuri şi de dureri în zona pieptului. Mă simțeam foarte rău şi nu mă mai puteam da jos din pat.*
>
> *Soțul meu Rick s-a decis să îl sune pe dr. Nelson pentru a-l întreba dacă putea face ceva pentru mine. Acesta a aflat prin testare musculară că la baza simptomelor mele stătea o emoție captivă şi mi-a tratat-o. Uşurarea pe care am simțit-o atunci a fost instantanee, iar simptomele au dispărut înainte de a*

încheia convorbirea telefonică cu dr. Nelson. De aceea, le recomand tuturor să fie deschişi în fața acestui gen de terapie. Există numeroase metode uimitoare de vindecare la distanță care ne stau tuturor la dispoziție şi care sunt practicate de anumiți terapeuți specializați.

Dorene N.

Cum poate fi aplicată o testare prin procură

Să vedem acum care sunt paşii propriu-zişi ce trebuie executați pentru a face o testare prin procură.

Înainte de toate, trebuie să obții permisiunea subiectului care urmează să fie testat prin această metodă. Testarea fără permisiune reprezintă o încălcare a intimității acestuia și este imorală.

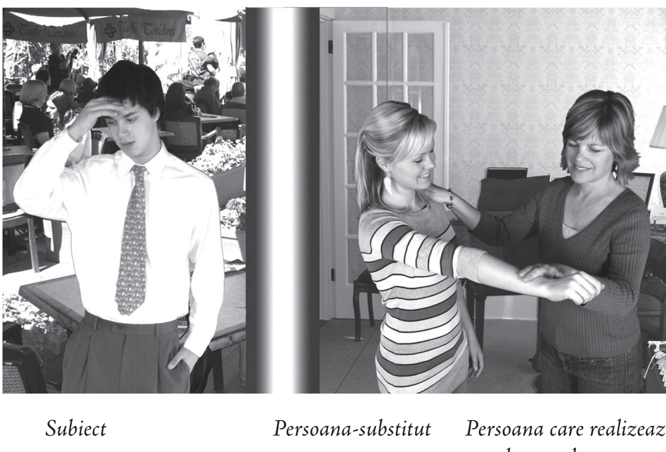
Să spunem că un individ pe nume Ryan Jones doreşte să fie testat şi tratat, dându-ți permisiunea să acționezi prin procură, adică cu ajutorul prietenei tale Susan, întrucât el este plecat din oraş. Susan s-a oferit voluntar să acționeze ca substitut pentru Ryan, așa că urmează să aplici testarea musculară pe ea.

1 La fel ca în orice alt caz de testare musculară, trebuie să începi prin a te asigura că persoana pe care efectuezi testul propriu-zis este testabilă. În acest scop, trebuie să execuți un test de verificare, punând întrebări al căror răspuns îl cunoşti deja.

2 Pentru a stabili o conexiune energetică între Susan şi Ryan, rosteşte afirmația: „Numele meu este Ryan", apoi realizează un test muscular. La început, reacția musculară va fi slabă, dar dacă vei continua să insişti, ea va deveni din ce în ce mai puternică.

3 Roagă persoana-substitut să repete de mai multe ori această afirmație (în cazul de față: „Numele meu este Ryan“) şi testeaz-o la nivel muscular. Cu cât intenția de a stabili o conexiune între Susan şi Ryan este mai clară, cu atât mai rapid se va întâmpla acest lucru. De regulă, după câteva încercări conexiunea devine stabilă, iar muşchii devin puternici la auzul acestei afirmații.

Ca să continuăm cu acest exemplu particular, muşchii brațului lui Susan se vor întări atunci când aceasta va rosti cuvintele: „Numele meu este Ryan“ şi vor slăbi atunci când ea va spune: „Numele meu este Susan“. O dată atinsă această fază, ea poate fi considerată un substitut pentru Ryan. În continuare, testul muscular decurge normal, ca şi cum persoana testată ar fi Ryan însuşi.



Subiect *Persoana-substitut* *Persoana care realizează testul muscular*

Este foarte important să înțelegi că atunci când această conexiune energetică între substitut şi subiect este stabilită, ea este cât se poate de reală.

Într-o manieră pe care nu o putem înțelege încă pe deplin, persoana-substitut își lasă deoparte propriile nevoi şi acționează în locul subiectului, pentru a-l ajuta.

De acum înainte, orice întrebare îi vei pune persoanei-substitut, va fi ca şi cum i-ai pune-o direct subiectului. Orice emoție nerezolvată captivă pe care o vei descoperi prin testarea persoanei-substitut îi va aparține de fapt subiectului.

Până la ruperea conexiunii energetice, îi vei putea pune persoanei-substitut orice întrebare pe care doreşti să i-o adresezi subiectului. Răspunsurile primite prin testare musculară vor fi identice cu cele pe care le-ai fi obținut dacă subiectul ar fi fost de față şi dacă l-ai fi testat personal. La fel şi corecțiile pe care le vei introduce în corpul său prin eliminarea emoțiilor nerezolvate captive.

Aşa cum îți poți imagina, acest instrument este extrem de util. El îți permite nu doar să afli emoțiile captive în interiorul unui corp aflat la mare distanță, dar şi să le elimini, alinând astfel simptomele de care suferă subiectul, uneori chiar instantaneu.

După stabilirea conexiunii, poți trece la aplicarea Codului Emoțiilor, aşa cum a fost ea descrisă mai devreme în această carte. În acest scop, începe să pui întrebări şi să identifici emoțiile captive în corpul subiectului, prin testarea musculară a persoanei-substitut.

Atunci când identifici o emoție nerezolvată captivă prin testarea musculară a persoanei-substitut, o poți elimina ca și cum subiectul s-ar afla în fața ta, trecând magnetul pe pielea substitutului. Așa cum spuneam, energia nu cunoaște obstacolul distanței. Singurul lucru care contează este intenția ta de a vindeca și convingerea ta că poți face acest lucru.

Ruperea conexiunii energetice

După încheierea procesului terapeutic, este foarte important ca persoana-substitut să „rupă conexiunea energetică" cu subiectul. În caz contrar, ea va continua să simtă o vreme stările emoționale ale acestuia.

Mi s-a întâmplat o dată să aplic Codul Emoțiilor pentru a ajuta o femeie din Cleveland. Sora ei îmi fusese pacientă de mai mult timp la clinica mea din California, iar când și când acționa ca substitut pentru sora ei.

În ocazia respectivă am uitat să rup conexiunea dintre cele două surori la sfârșitul ședinței. A doua zi, pacienta mea s-a întors în cabinetul meu și mi-a spus:

– Ceva nu este în regulă. Mă simt de parcă m-aș transforma în sora mea. Îi percep toate emoțiile. Mi se pare ciudat. Credeți că aș mai putea fi conectată cu ea?

Mi-am dat imediat seama de greșeala pe care am comis-o și am întrerupt conexiunea cu sora ei, după care lucrurile au revenit la normal.

> La sfârșitul ședinței, mulțumește-i persoanei care a acționat ca surogat. Pentru a întrerupe conexiunea, roag-o să își spună propriul nume și testeaz-o la nivel muscular până când mușchii ei încep să reacționeze întărindu-se la auzul propriului nume.

Spre exemplu, dacă numele persoanei-substitut este Susan, spune-i să repete: „Numele meu este Susan" și fă-i un test muscular. Dacă mușchii sunt slabi, înseamnă că legătura energetică cu subiectul este încă puternică. Continuă să o testezi până când mușchii ei ajung să se întărească la auzul propriului nume. Abia acum putem spune că legătura energetică a fost întreruptă. E simplu.

Testarea prin procură este un instrument special

Personal, consider că testarea şi vindecarea prin procură are ceva sacru şi special. Maniera în care mintea subconştientă a persoanei-substitut își subordonează propria personalitate pentru a acționa în favoarea subiectului este uluitoare. Cunoaşterea acestui mecanism şi a stabilirii unei conexiuni la distanță este inerentă tuturor oamenilor.

Întotdeauna mă umplu de entuziasm atunci când lucrez cu cineva prin procură, iar subiectul scapă instantaneu (parțial sau total) de simptome. Nu pot decât să sper că vei încerca la rândul tău cele două metode: testarea-surogat și cea prin procură. Aşa cum spuneam, oricine poate practica aceste metode, deci o poți face şi tu.

Deși am convingerea că orice om poate învăța să practice aceste metode terapeutice, există unii cititori care își doresc ajutorul unui profesionist.

Dacă eşti interesat de primirea unui ajutor de la un practicant certificat care practică vindecarea la distanță, îți recomand să vizitezi următoarele două linkuri de Internet:

Pentru practicanți din personalul meu: HealersLibrary.com/services, iar pentru alți practicanți profesioniști: Healers Library.com/practitioners.

Există un număr din ce în ce mai mare de practicanți în întreaga lume care se ocupă cu eliminarea la distanță a emoțiilor nerezolvate captive ale clienților lor. Pentru informații suplimentare legate de acest subiect, vezi pagina 374.

Testarea-surogat este cu deosebire utilă în cazul animalelor. De aceea, m-am decis să îi consacru un capitol întreg, în care voi oferi numeroase relatări uimitoare legate de folosirea Codului Emoțiilor în cazul animalelor.

Animalele pot comunica foarte bine, și o și fac. Din păcate, marea majoritate sunt ignorate de oameni.

Alice Walker

9

CODUL EMOȚIILOR ȘI ANIMALELE

Așa cum îți poate spune orice iubitor de animale, acestea au sentimente și emoții, la fel ca oamenii. Chiar dacă nu pot vorbi despre ele, cine le urmărește cu atenție comportamentul și ajunge să le cunoască începe să își dea seama de schimbările subtile ale stării lor emoționale. Chiar și fără cuvinte, animalele își pot exprima cu claritate emoțiile. În cazul unor evenimente traumatice sau supărătoare, ele pot rămâne cu emoții captive, la fel ca și oamenii.

Un cal nu este altceva decât un cal, desigur...

Prima mea experiență legată de tratarea emoțiilor captive ale unui animal s-a petrecut oarecum accidental. Într-o zi, am primit un telefon de la o pacientă pe nume Linda, o antrenoare din San Juan Capistrano care venise pentru prima dată la mine cu un an înainte pentru a-și trata un caz sever de astm, pe care i l-am putut vindeca. De această dată, cererea ei mi s-a părut însă ciudată:

– Am o rugăminte mai particulară, dr. Nelson, şi mă întreb dacă mă puteți ajuta. Unul din caii mei, Ranger, are o problemă de sănătate legată de urinarea foarte frecventă. Am chemat trei medici veterinari ca să îl consulte, dar niciunul nu şi-a dat seama ce nu este în regulă cu el. Din punctul lor de vedere, Ranger este perfect sănătos. Realitatea este însă că ne face tuturor probleme, inclusiv celorlalți cai din grajd şi proprietarilor lor. Ştiu că lucrați uneori şi cu animalele, aşa că v-aş rămâne îndatorată dacă ați veni până aici pentru a vedea despre ce este vorba.

În timpul vizitelor anterioare ale Lindei, am discutat cu ea despre dragostea noastră comună față de cai. Personal, am crescut în Montana, printre cai, aşa că nu ratez nicio oportunitate de a călări. Linda îmi arătase fotografiile a patru sau cinci cai frumoşi pe care îi ținea într-un grajd închiriat, dar până atunci nu fusesem vreodată în vizită ca să îi văd.

A doua zi, am plecat cu Jean într-o excursie până la grajdul Lindei. Am intrat astfel într-o clădire mare, dreptunghiulară, cu un acoperiş ascuțit, în care erau găzduiți circa 40 de cai pe două rânduri. Când am ajuns la staulul lui Ranger, am înțeles imediat de ce era atât de îngrijorată Linda din cauza lui. Spre deosebire de celelalte staule, care erau curate şi îngrijite, acesta era umed şi urât mirositor, căci calul avea într-adevăr o problemă cu vezica.

Linda l-a scos pe Ranger afară, pentru a putea lucra cu el pe pământul uscat. Jean s-a oferit să acționeze ca surogat şi şi-a pus mâna pe cal, întinzând celălalt braț pentru a fi testat.

Am stabilit imediat că dezechilibrul de la nivelul rinichilor lui Ranger era provocat de un factor, dar după mai multe teste musculare încă nu-mi puteam da seama despre ce era vorba.

– De ce nu îi faci un test muscular pentru a vedea dacă are o emoție captivă? m-a întrebat Jean.

Am râs.

– Să testez un cal pentru a-i găsi o emoție captivă? Hai că ești nostimă…

La urma urmelor, crescusem în Montana şi avusesem doi cai. Deşi i-am iubit şi i-am îngrijit cu multă afecţiune, nu mi-am imaginat niciodată că aceştia ar putea suferi din cauza unor emoții nerezolvate captive.

Jean s-a uitat la mine și mi-a repetat calmă:

– Fă testul muscular și vom vedea.

Jean este o femeie foarte intuitivă, așa că și-a dat imediat seama care era adevărul.

De aceea, am spus cu voce tare:

– Este acest dezechilibru datorat unei emoții nerezolvate captive?

Am apăsat apoi în jos brațul lui Jean. Răspunsul a fost „da".

M-am folosit apoi de Tabelul Emoțiilor şi am rămas surprins să constat că emoția nerezolvată captivă era „conflictul". Aplicând un proces de eliminare a altor posibilități, am stabilit că Ranger se afla într-un conflict cu un alt cal. Linda ne-a confirmat că în ultimele câteva luni fusese adus în grajd un cal nou. Ranger nu s-a înțeles deloc cu el încă din prima zi, iar uneori cele două animale au trebuit să fie despărțite de oameni pentru a nu se răni reciproc. Noul cal a fost mutat într-un staul situat cât mai departe de cel al lui Ranger, dar animalele se întâlneau cel puțin o dată pe zi când erau scoase afară.

Continuarea testării a arătat că această emoție a devenit captivă în rinichiul drept al lui Ranger, fiind într-adevăr cauza dezechilibrului urinar al calului.

Am eliminat atunci emoția captivă, trecând o bilă magnetică pe deasupra șirei spinării lui Ranger. L-am testat apoi din nou pe acesta prin intermediul lui Jean și am constatat că emoția captivă fusese eliminată.

Începând din acel moment, Ranger a început să se vindece. Câteva zile mai târziu am discutat la telefon cu Linda, iar aceasta mi-a spus că pentru prima dată în luni de zile, staulul lui Ranger era perfect uscat. Problema nu a mai revenit apoi niciodată.

Deși nu am lucrat foarte frecvent cu animalele, practica mea clinică fiind consacrată aproape exclusiv oamenilor, această experiență mi-a deschis un nou orizont, și sper să aibă același efect și asupra ta.

Lucrul cu animalele

Eliminarea emoțiilor captive în cazul unui animal nu diferă cu nimic de cel al unui om. Este folosit același Tabel al Emoțiilor, iar întrebările sunt adresate minții subconștiente a animalului. În rest, totul decurge la fel.

Testarea musculară se face întotdeauna printr-un surogat. De aceea, acesta trebuie verificat mai întâi de toate pentru a ne asigura că este testabil.

În acest scop, persoana-surogat trebuie să atingă animalul și să își întindă celălalt braț. Cel care efectuează testul trebuie să se asigure că persoana-surogat și animalul sunt conectate energetic, punând animalului o întrebare simplă. Spre exemplu, dacă este vorba de un cal pe nume Buck, el trebuie întrebat: „Este numele tău Buck?“

Persoana-surogat este testată muscular, iar dacă mușchii săi se întăresc atunci când răspunsul la întrebare este corect

și slăbesc atunci când răspunsul este incorect, înseamnă că legătura energetică s-a stabilit.

După stabilirea conexiunii energetice, persoana-surogat poate fi testată pentru a primi răspunsuri legate de emoția nerezolvată captivă, la fel ca în cazul unui om. Din punct de vedere pragmatic nu există nicio diferență.

Este posibil ca prima experiență de testare a unui animal să te surprindă. Deschiderea unei linii de comunicație cu un animal reprezintă întotdeauna o experiență fascinantă, iar uneori poate fi extrem de emoționantă.

Răpirea lui Twiggs

Acest lucru poate fi ilustrat perfect prin exemplul unui cățeluș din rasa lhasa apso pe nume Twiggs. Proprietarii acestuia, Brett și Cathy, mi-au relatat povestea lui atunci când mi l-au adus la cabinet.

Cu câteva luni înainte, cei trei au făcut o excursie pe colinele din jurul localității San Juan Capistrano. Twiggs, care era foarte curios și căruia îi plăcea să exploreze, o luase înainte pe cărare cu câteva zeci de metri, când s-a trezit față în față cu un coiot. O fracțiune de secundă mai târziu, coiotul a luat-o la fugă cu Twiggs între fălcile sale. Brett și Cathy au urmărit o vreme coiotul printre copaci, dar nu l-au mai putut prinde.

Cei doi s-au întors acasă cu inimile frânte și s-au resemnat la gândul că și-au pierdut cățelul. Patru zile mai târziu încă mai suspinau la amintirea lui Twiggs, când s-au trezit cu acesta în pragul casei lor. Cățelul tremura din toate încheieturile, avea părul năclăit și murdar de sânge, dar părea să se bucure că a ajuns acasă. Cei doi proprietari s-au grăbit să îl ducă

la spitalul veterinar, unde medicul i-a prins rănile cu copci, i-a dat antibiotice și i-a salvat viața.

– A fost un miracol, mi-a spus Cathy, mângâindu-l pe Twiggs, pe care îl ținea în brațe. Ne-am simțit amândoi extrem de ușurați!

– Atunci, care este problema? am întrebat.

– De la accident, Twiggs nu mai este el însuși, mi-a explicat Brett. Nu mai latră niciodată și nu mai aleargă după alte vietăți. Pare să-și fi pierdut orice interes față de viață.

– Și continuă să tremure din toate încheieturile, i-a continuat vorba Cathy, arătându-mi-l pe Twiggs.

– Medicul veterinar ne-a spus că ar putea avea leziuni neurologice, a completat-o Brett, și că nu mai poate face nimic pentru el, căci cel mai probabil aceste leziuni sunt permanente.

Cathy l-a așezat pe Twiggs pe masă, astfel încât să îl pot examina. Am verificat dacă există eventuale alinieri greșite ale vertebrelor și am găsit câteva, pe care i le-am ajustat.

– Problema este... a început Cathy. Ne întrebăm dacă nu ar fi cazul să îi curmăm suferința...

– Pur și simplu nu se mai bucură de viață, a spus și Brett. Nu mai latră și nu mai aleargă, așa cum obișnuia. Trebuie să îl ducem în brațe oriunde mergem. Curiozitatea lui instinctivă i-a dispărut. Pare să sufere tot timpul.

Ne-am uitat cu toții la Twiggs, care stătea tremurând pe masă, cu o privire înspăimântată.

Mi-am imaginat teroarea pe care o experimentase când a fost atacat și capturat, așa că am bănuit că suferea din cauza unei emoții captive. După ce le-am cerut permisiunea lui Brett și Cathy, le-am explicat ce înseamnă testarea-surogat și le-am cerut ca unul din ei să acționeze ca surogat pentru Twiggs.

Am aplicat apoi testul muscular pentru întrebarea dacă suferea de o emoție captivă, iar răspunsul primit a fost „da".

Am presupus imediat că această emoție era teama sau teroarea. Am îngustat gama posibilităților și am descoperit că uimire că emoția pe care a simțit-o Twiggs între fălcile coiotului nu a fost nici teama, nici teroarea, ci tristețea.

Singurul lucru la care se putea gândi el în timp ce era dus de animalul de pradă era că nu avea să îi mai vadă niciodată pe Brett și pe Cathy, iar acest gând l-a umplut de tristețe.

După ce am identificat emoția captivă, am eliminat-o rapid cu ajutorul unui magnet, iar tratamentul s-a încheiat.

Nici nu l-am așezat bine pe podea, că Twiggs a tulit-o ca din pușcă! A alergat pe hol, drept în sala de așteptare. La venire, el tremura atât de tare în brațele lui Cathy încât nu observase pe niciunul din oamenii care așteptau acolo. Acum, i-a salutat pe toți cu câteva lătrături sănătoase, după care a început să alerge de-a lungul coridorului, și-a băgat capul în fiecare cameră, a lătrat cel puțin o dată, după care s-a întors la Brett și la Cathy, dând fericit din coadă.

Transformarea a fost instantanee și uluitoare. Am rămas cu toții uimiți și emoționați de această vindecare miraculoasă. Potrivit proprietarilor, Twiggs nu a mai tremurat niciodată începând din acel moment, iar personalitatea sa veșnic curioasă și fermecătoare i-a revenit permanent.

> Partea cea mai frumoasă în cazul tratamentelor aplicate animalelor este spontaneitatea și sinceritatea acestora. Animalele nu se prefac că se simt mai bine numai pentru a-ți da ție satisfacție. În cazul lor, efectele sunt adeseori instantanee și foarte profunde.

Twiggs a părut să-și dea imediat seama că încercam să îl ajut, iar când a început să se simtă mai bine, ne-a arătat tuturor schimbarea petrecută în el!

Comportamentul obraznic al lui Brandy

Într-o seară, le-am făcut o vizită unor prieteni, fiind „salutat" de la ușă de câinele lor Brandy, într-o manieră plină de entuziasm, deși cam obscenă.

– Scuze! mi-a spus Skip. Ori de câte ori avem oaspeți, Brandy se grăbește să se frece de piciorul lor! Este absolut stânjenitor, dar nu știm ce să-i facem pentru a-i opri acest comportament. De aceea, ne-am decis să îl închidem afară ori de câte ori primim pe cineva. Nu am știut că o să treci pe la noi, căci l-am fi închis în curtea exterioară.

Am continuat să discutăm apoi despre alte subiecte, dar din locul în care stăteam așezat îl puteam vedea pe bietul Brandy dincolo de ușa de sticlă, arătând amărât și părăsit.

De aceea, am început să discut din nou despre el și le-am spus stăpânilor săi că la baza comportamentului lui ar putea sta o emoție nerezolvată captivă. Prietenii mei nu mai auziseră de așa ceva până atunci, dar au avut încredere în mine și au fost de acord să mă lase să îl testez pe Brandy.

Nu a durat mult și m-am convins că am avut dreptate. Emoția nerezolvată captivă a lui Brandy era mâhnirea, iar incidentul care a produs-o a fost următorul:

Familia a cumpărat recent o cabană la munte. La început, stăpânii au încercat să îl ia cu ei pe Brandy pe scaunul din spate, dar animalul nu a putut suporta drumul foarte lung. I se făcea frecvent rău și voma în mașină. De aceea, stăpânii lui au început să nu îl mai ia cu ei. Brandy se entuziasma de fiecare dată când îi vedea că își fac bagajele și le duc la mașină, dar apoi îi vedea cum pleacă fără el. Dezolat, el nu putea înțelege de ce este lăsat în urmă în condițiile în care își dorea atât de tare să meargă și el.

De atunci au început să apară problemele sale comportamentale. Până atunci, Brandy nu manifestase niciodată acest gen de comportament, dar dintr-odată şi-a schimbat atitudinea, sărind pe toți oaspeții şi călărindu-le piciorul, spre dezgustul unanim. Aceasta era maniera lui de a-şi exprima mâhnirea.

După ce i-am eliberat emoția captivă, acest comportament a dispărut complet. Chiar dacă familia sa a continuat să nu îl ia cu ea la cabană, cel puțin nu l-a mai exilat în curtea din spate.

Boofy, pisica paranoică

Partea cea mai interesantă a acestei poveşti nu este ceea ce s-a întâmplat cu pisica, ci maniera în care tânăra ei stăpână şi-a descoperit talentul şi o nouă direcție în viață.

> *După ce am participat împreună cu prietena mea Cyrena la un seminar de două zile al doctorului Nelson referitor la emoțiile nerezolvate captive, de-abia aşteptam amândouă să ne testăm noile cunoştințe. Când ne-am întors acasă, am văzut pisica mea, care dormea pe canapea, şi ne-am gândit: „Aha! iată prima noastră victimă!“*
>
> *Boofy era o pisică rătăcită care s-a ataşat de familia noastră pe când avea un an. De atunci am îngrijit-o cu afecțiune și i-am agățat chiar de gât un colier cu un clopoțel, ca să nu se mai piardă. Am încercat timp de o lună să îi găsim proprietarii, dar nu am reuşit, aşa că ne-am decis să o păstrăm, întrucât era foarte civilizată.*

Deşi era întotdeauna foarte prietenoasă cu noi, Boofy se temea teribil de străini. În loc să se frece de picioarele lor, căutând afecţiune, aşa cum procedează majoritatea pisicilor, ea părea să îi considere pe toţi o amenințare. Dacă în casa noastră apărea o persoană pe care nu o cunoştea, fugea imediat şi se ascundea.

I-am testat lui Boofy emoțiile captive, acționând eu însămi ca un surogat. Aşa cum bănuiam, emoția captivă pe care am descoperit-o era teama. După ce i-am eliminat-o trecând aparatul magnetic Magboy de-a lungul spatelui ei, Boofy s-a rostogolit pe spate şi ne-a lăsat să îi scărpinăm burtica, dar nu s-a întâmplat nimic altceva.

Câteva zile mai târziu, am avut un oaspete şi am remarcat că Boofy nu o mai ia la fugă şi nu se mai ascunde de el. Începând din acel moment, ea a început să se comporte la fel ca orice altă pisică, lăsându-se mângâiată şi răsfățată de oaspeţi şi cerşindu-le atenția.

Grație seminarului doctorului Nelson, am descoperit că îmi face o plăcere deosebită să lucrez cu animalele. Se pare chiar că am un talent special în această direcție. Prin autotestare, le pot identifica rapid emoțiile nerezolvate captive şi le pot elimina. Mi-am deschis chiar un cabinet de terapie a animalelor şi am văzut cu ochii multe schimbări care s-au petrecut în comportamentul animalelor după ce le-am tratat prin aplicarea Codului Emoțiilor.

Katrina B., Washington

Cățeii abandonați

Am primit şi o altă scrisoare de la Katrina, care a devenit foarte eficientă în lucrul cu animalele prin folosirea Codului Emoțiilor.

Anul trecut am primit un telefon de la nişte prietene care m-au întrebat dacă îmi pot împrumuta barca. Mi-au spus că se aflau într-un parc de lângă râul Stillaguamish şi au auzit nişte scâncete de căței. Privind în jur, au văzut cățeii de pe o stâncă mai înaltă. Se aflau pe o pânză de nisip în mijlocul apei. Prietenele mele se temeau că la prima ploaie nivelul apei se va ridica şi va îneca puii, aşa că aveau nevoie de barca mea pentru a-i salva.

Am luat canoea familiei şi m-am dus cu fratele meu Ben până în parcul respectiv, unde am salvat cățeii. Unul era deja mort, dar i-am luat pe ceilalți patru acasă. Erau nişte pui frumoşi, negri cu pete albe, corcituri de pitbull cu ciobănesc german.

Unul dintre ei tremura încontinuu, şi nu a încetat nici chiar când l-am învelit într-o pătură şi l-am luat în brațe. Știam că nu îi era frig, ci era într-o stare de şoc. Oricum, mi-am scos tabelul emoțiilor şi i-am testat emoțiile captive, folosindu-mă pe mine ca surogat. Principalele emoții captive pe care le-am găsit au fost: teroarea, şocul, teama, trădarea şi abandonarea.

Am continuat să lucrez cu cățelul, punând întrebări despre ceea ce s-a întâmplat şi folosindu-mi propriul corp pentru a afla răspunsurile. Am descoperit astfel că puii au fost abandonați în mod deliberat şi lăsați pe

acel petic de nisip să se înece. Nu-i de mirare că puiul se afla într-o stare de şoc din care nu îşi putea reveni. I-am eliminat imediat emoțiile captive şi am solicitat confirmarea că acestea au fost eliminate.

După mai puțin de o jumătate de oră, cățelul nu mai tremura şi se calmase de-a binelea. Deşi îmi făcea plăcere să îl țin în brațe, învelit cu pătura, acum dorea să iasă şi să se joace cu ceilalți pui.

Realizând traumele prin care au trecut aceşti căței, le-am eliminat şi celorlalți emoțiile captive, dorind să mă asigur astfel că vor avea şanse mai mari de a se înțelege cu familiile care îi vor adopta înainte de a-i duce la adăpost. Într-adevăr, îngrijitorii de acolo nu au avut probleme în a le găsi rapid noi stăpâni.

Katrina B.

Tristețea unui cal

După ce am lucrat cu Ranger, s-a răspândit vestea despre tratamentele neobişnuite pe care le aplicam animalelor, iar o femeie m-a contactat şi m-a întrebat dacă eram dispus să lucrez cu calul ei, Valiant, care avea mersul strâmb.

Valiant era un cal elegant folosit la dresaj, un antrenament particular în care caii sunt învățați de călăreț să facă anumite mişcări foarte specifice. Din cauza mersului său strâmb, antrenamentul lui Valiant a trebuit oprit. Un medic veterinar a consultat calul, dar nu i-a găsit nimic la nivel fiziologic. De aceea, Karla, proprietara animalului, a apelat la mine.

Sosirea mea la grajduri a stârnit o oarecare rumoare. Proprietarii, dresorii şi personalul grajdurilor auziseră de mine şi de-abia aşteptau să vadă cum poate fi eliberat un cal

de bagajul său emoțional. De aceea, în jurul staulului în care lucram s-a adunat o mică mulțime. Am solicitat imediat un voluntar care să lucreze ca surogat. S-a oferit o dresoare pe nume Melissa.

După ce l-am testat pe Valiant prin intermediul Melissei, am descoperit că avea o emoție captivă care acționa asupra picioarelor din spate. Emoția s-a dovedit a fi tristețea.

– Are vreo legătură această tristețe cu un alt cal? am întrebat.

Brațul Melissei a slăbit, deci răspunsul era negativ.

– Are ea legătură cu o ființă umană?

Brațul mi-a indicat din nou un răspuns negativ.

– Are ea legătură cu un câine?

„Nu".

– Cu o pisică?

„Nu".

Știam că ar fi meritat să aflu natura tristeții calului, dar nu mai știam ce să întreb. Am văzut în apropiere o veveriță, așa că am întrebat:

– Are tristețea vreo legătură cu o veveriță?

„Nu".

– Cu o pasăre?

De data aceasta, brațul Melissei a devenit mai puternic, deci răspunsul era afirmativ.

Cum putea simți un cal o stare tristețe datorită unei păsări? Părea extrem de bizar, așa că am izbucnit în râs, la fel ca și ceilalți. Răspunsul primit era complet neașteptat.

Subit, Karla, proprietara calului, a spus:

– Stai așa! Cred că știu despre ce este vorba.

Îmi dădeam seama că nu glumește.

– Săptămâna trecută, unui pui de pasăre a căzut din cuib chiar în fața staulului lui Valiant. A încercat o vreme să supraviețuiască, dar în cele din urmă a murit.

– Are vreo legătură această stare de tristețe cu puiul de pasăre care a murit? l-am întrebat pe Valiant prin intermediul Melissei.

„Da".

> Probabil că Valiant a asistat la întreaga scenă. În timp ce puiul de pasăre s-a luptat să supraviețuiască, dar nu a reușit, calul a fost copleșit de tristețe. Emoția a devenit captivă în corpul său și a creat un dezechilibru în partea din spate a corpului, afectându-i astfel mersul.

I-am trecut un magnet pe spate şi i-am eliminat emoția captivă. Karla l-a scos imediat din staul şi l-a plimbat. Mersul strâmb îi dispăruse complet, odată cu tristețea sa legată de puiul de pasăre.

Povești incredibile cu cai

Odată, copiii mei luau lecții de călărie într-un parc ecvestru local, când m-am văzut nevoit să tratez emoțiile captive ale cailor proprietarului. Iată povestea relatată chiar de acesta într-o scrisoare:

Am început să cresc şi să antrenez cai încă de la vârsta de 14 ani. La ora actuală dețin în proprietate un parc ecvestru şi particip în mod regulat la evenimentele organizate de Asociația Națională a Crescătorilor de Cai, împreună cu animalele mele.

I-am cunoscut pe dr. Nelson şi pe soția sa Jean acum un an. Am avut privilegiul de a-i vedea lucrând cu caii mei şi obținând rezultate extraordinare. Doresc să

împărtăşesc cu cititorii doctorului Nelson câteva din lucrurile pe care le-am văzut cu ochii.

Toți caii mei sunt din rasa quarter[33]*. Unul din favoriții mei este Newt. La ora actuală are 14 ani şi a fost retras din curse de cinci ani, lucru destul de neobişnuit pentru un cal. Newt a avut însă probleme. Acum zece ani a dormit pe un muşuroi de furnici şi a fost muşcat de acestea pe o porțiune mare a pielii, în zona coapsei stângi. În câteva zile i-a căzut tot părul din zona respectivă, iar bietul Newt nu şi-a mai revenit niciodată pe deplin. Deşi părul i-a crescut la loc, am renunțat să îl mai prezint în spectacole acum şase sau şapte ani. Nu mai putea participa la curse şi îmi era limpede că avea dureri. Avea un nivel de vitalitate foarte scăzut şi părea îmbătrânit înainte de vreme. În ultimii cinci ani l-am retras din orice competiție, dar am continuat să îl mai scot de două ori pe an din zonă, ca să îi dau ceva de făcut.*

De-a lungul anilor, am apelat la diferiți medici veterinari, chiropracticieni, ba chiar şi la terapia prin şocuri, dar nu am obținut niciodată vreun rezultat. Newt este un animal foarte valoros, ambii săi părinți trăgându-se din DocBarr, unul dintre cei mai faimoşi cai de curse. Linia genealogică a mamei sale se numără printre primele cinci din țară în ceea ce priveşte trofeele cucerite la curse.

După ce au lucrat cu Newt, dr. Nelson şi Jean mi-au spus că animalul suferea din cauza unor emoții captive. Încă de la vârsta de doi ani el a suferit din cauza unei lipse de autocontrol şi a unei nervozități, emoții

[33] Rasă americană de cai care excelează în cursele pe distanţe scurte.

devenite captive înainte de a-l achiziționa eu. Se pare că fostul lui proprietar sau antrenor l-a forțat prea mult şi prea agresiv. Dr. Nelson şi soţia sa mi-au mai spus că Newt are într-adevăr un dezechilibru energetic la nivelul coapsei stângi, rămas din perioada în care a fost muşcat de furnici.

După ce dr. Nelson şi Jean au lucrat cu el (într-o singură şedinţă care a durat circa 30 de minute), Newt a devenit un alt cal, sau mai bine zis a redevenit animalul care a fost la vârsta de patru ani. La ora actuală îl pot folosi fără probleme în competițiile de prindere a vitelor cu un lasou, competiții foarte solicitante pentru crupa cailor. De asemenea, îl pot înşeua şi îl pot pune să meargă la pas sau să alerge în galop, ritmuri pe care le respectă fără greş. Nu-mi vine să cred cât de bine se comportă în prezent. Este plin de energie şi îşi doreşte să participe tot timpul la o competiție. După ce a stat atâția ani pe tuşă, fără să facă nimic, Newt pare un mânz nărăvaş şi plin de energie.

Mai am un cal, pe nume Buck, care este probabil cel mai bun cal din întreaga mea herghelie. L-am cumpărat acum trei luni. De la bun început, el a suferit din cauza unei lipse de energie şi de încredere, nedorind niciodată să facă ceva. Întâmplarea face să ştiu cum a fost antrenat, într-o manieră mult prea agresivă, ca să nu spun la limita torturii. Un cal antrenat în această manieră nu rezistă de regulă mai mult de un an, după care nu mai pare să îi pese şi nu mai face nimic, orice i-ai face.

Buck al meu se afla exact în acest punct de cotitură şi nu mai era dispus să asculte nicio comandă. Îşi ura viața, slujba şi oamenii care îl abuzaseră atât de mult.

Dr. Nelson şi soţia sa l-au verificat şi au descoperit în corpul lui emoţiile captive ale urii (rămasă de la vârsta de trei ani, când a crezut că proprietarul lui îl urăşte), depresiei (rămasă de la aceeaşi vârstă), copleşirii, panicii şi a sentimentului de inutilitate.

După tratamentul aplicat de dr. Nelson, Buck şi-a schimbat radical comportamentul. Chiar şi cadența sa s-a schimbat. Este o plăcere să îl călăreşti şi pare mult mai relaxat. În plus, nu se mai teme de oameni şi nu mai pare atât de rezervat în preajma acestora. Cu alte cuvinte, a devenit un cal normal, căruia îi plac antrenamentul şi competițiile şi care este plin de energie. Este de necrezut. Parcă ar fi un alt cal!

Luna trecută l-am luat pe Buck la competiția Asociației Americane a Crescătorilor de Cai, unde a ocupat locul al treilea din 30 la competiția pentru armăsari şi locul al treilea la o altă competiție. Unul din lucrurile care m-au făcut foarte fericit a fost că a învins cel mai bun cal al fostului său proprietar cu mai bine de cinci puncte. Antrenamentul prin tortură poate funcționa o vreme limitată, dar cel bazat pe încredere durează o viață.

Nu pot spune că înțeleg foarte clar cum funcționează metoda doctorului Nelson, dar nu am nicio îndoială că emoţiile nerezolvate captive sunt cât se poate de reale. Este de necrezut să asişti la acest proces şi să vezi rezultatele la care conduce el. Deşi dr. Nelson nu ştie absolut nimic despre istoria calului în cauză, emoţiile pe care le descoperă el se confirmă întotdeauna.

Am văzut această metodă la lucru şi rezultatele la care a condus ea. Când încerc să le vorbesc oamenilor

despre ea, se uită la mine de parcă le-aş vorbi de voodoo. Tot ce pot spune eu este că funcționează, iar altceva nu mi se pare important.

Boyd Roundy, Utah

Alte povești uimitoare despre cai

Numele meu este Debbie Spitzenpfeil. Sunt antrenoare de dresaj şi cliniciană, şi am participat la antrenarea cailor olimpici din Germania. După ce am lucrat timp de 17 ani la un centru de antrenament ecvestru cu 23 de cai, de pe nivelul de antrenament pe nivelul intermediar II, la ora actuală locuiesc în Oregon cu calul meu din rasa Holsteiner Stallion, Revelation. Deşi mă consider pensionară, continui să predau cu jumătate de normă arta dresajului în statele Oregon, Colorado şi California, şi particip uneori în juriu la diferite competiții.

Am participat la primul seminar despre vindecarea magnetică ținut de dr. Nelson la San Diego, California, în luna iulie 1998. De atunci, am aplicat metodele sale de eliminare a emoțiilor captive şi am descoperit că acestea sunt nepreţuite în lucrul cu caii, dar şi cu oamenii. Cunosc foarte multe poveşti uimitoare pe care le-aş putea relata, dar mă voi limita să prezint aici doar două dintre ele.

Am avut odată un cal pe care l-am antrenat timp de mai mulți ani şi care începea să şchiopăteze de câteva ori pe an. Animalul a fost consultat de trei medici veterinari, i s-au făcut raze x, masaj chiropractic şi acupunctură, dar nimic nu îl putea vindeca în aceste

perioade. Era extrem de frustrant, întrucât era un cal de competiție și nu știam niciodată când va apărea acest simptom misterios. După ce am aflat de Codul Emoțiilor și după ce am fost eu însămi pacienta doctorului Nelson timp de zece ani, dar mai ales după ce am participat la seminarul lui, am început să aplic tehnicile sale de echilibrare asupra cailor pe care îi antrenam.

Highlander începea să șchiopăteze întotdeauna cu piciorul drept din față. De aceea, am început să îi elimin bagajul emoțional. Cu această ocazie, am descoperit că avea un zid în jurul inimii cu o grosime de 29 de staule. I-am eliminat rând pe rând emoțiile captive din acest zid, printre care se numărau abandonarea, mânia și resentimentele față de fostul său stăpân, precum și o mare durere sufletească, rămasă de când avea cinci ani și era transportat cu un camion uriaș. Highlander a căzut în timpul unui astfel de transport, iar proprietara sa nu a oprit nicio clipă mașina ca să îl ajute să se ridice, așa că a fost nevoit să zacă în felul acela de-a lungul întregului drum. Am întrebat-o pe proprietară dacă așa s-au întâmplat lucrurile și aceasta a recunoscut rușinată că da. Mi-a spus că nu știa ce să facă, așa că a continuat să conducă până când a ajuns la locul competiției. Highlander știa că proprietara sa era la curent cu ceea ce s-a întâmplat și nu a putut-o ierta niciodată. În plus, s-a simțit abandonat.

După ce i-am eliminat emoțiile nerezolvate captive, șchiopătatul calului a încetat în mai puțin de zece minute. În următorii trei ani cât am continuat să îl antrenez șchiopătatul nu i-a mai revenit niciodată.

Am mai fost totuşi nevoită să îi aplic tratamentul de două ori, când a văzut nişte cai care nu doreau să urce într-un camion, fapt care cred că i-a adus aminte de durerea sa. Nici chiar atunci nu a reînceput să şchiopăteze, ba chiar a câştigat câteva campionate la rând.

Un alt cal pe care l-am antrenat mi-a fost adus direct şchiopătând. L-am întrebat pe proprietar dacă puteam să îi fac o testare musculară pentru a vedea dacă era vorba de un şchiopătat fizic sau emoțional. S-a dovedit a fi emoțional. I-am identificat emoția captivă, iar aceasta s-a dovedit a fi durerea rămasă în urma uciderii unui cal suferind chiar în staulul său. Am avut nevoie de circa zece minute pentru a-i elimina durerea, după care calul a început să meargă normal. Nu a reînceput niciodată să şchiopăteze, până când a fost vândut unui alt proprietar şi i-am pierdut urma.

Ori de câte ori îmi propun să cumpăr un cal, îi aplic Codul Emoțiilor pentru a vedea dacă are scurtcircuite emoționale şi dacă poate fi într-adevăr antrenat. Această tehnică m-a ajutat enorm să aleg caii cei mai buni. Le testez de asemenea întotdeauna cailor mei starea de sănătate, şi ori de câte ori descopăr probleme emoționale le elimin şi îi ajut astfel să îşi restabilească sănătatea. Am convingerea de nestrămutat că animalele mele au o sănătate mai bună şi sunt mai fericite grație metodelor doctorului Nelson.

Debbie Spitzenpfeil, Oregon

Concluzie

Noi împărțim acest Pământ cu animalele, şi de multe ori ne trezim în postura de stăpâni ai lor. Animalele sunt tovarăşii şi prietenii noştri. Mulți oameni le iubesc ca pe un membru de familie, şi aşa ar trebui să procedăm cu toții.

> La fel ca în cazul oricărui alt membru de familie, noi avem datoria să ne asigurăm că animalele noastre sunt bine hrănite și îngrijite, făcând tot ce ne stă în puteri pentru a le menține în siguranță și sănătoase.

Dacă ai animale în grijă, supraveghează-le cu atenție. Gândeşte-te cum s-ar simți ele dacă li s-ar întâmpla un eveniment tulburător, cum a fost moartea puiului de pasăre pentru Valiant. Dacă animalul tău dezvoltă anumite simptome fizice sau comportamentale, este posibil ca acestea să reflecte o emoție captivă. Acum ai la dispoziție instrumentele necesare pentru a-l vindeca sigur.

Nu te teme să încerci. Lasă-ți inima să se umple de iubire pentru animalul tău, rosteşte o rugăciune în sinea ta şi manifestă-ți intenția clară de a-l ajuta. Cultivă-ți credința că poți face acest lucru şi astfel vei avea succes.

PARTEA A IV-A

UN VIITOR MAI LUMINOS

Nu mă tem de ziua de mâine, căci am văzut deja ziua de ieri şi o iubesc pe cea de astăzi.

William Allen White

10

VIAȚA TRĂITĂ FĂRĂ EMOȚII NEREZOLVATE CAPTIVE

Ar fi extraordinar să putem trăi o viață complet eliberată de orice emoții nerezolvate captive, dar din câte am observat personal, aproape că nu există om care să nu rămână când și când cu câte o emoție captivă. Se pare că acest proces face parte integrantă din experiența umană.

Viața este o realitate complexă, cu binecuvântări pentru care merită să fim recunoscători, cu dificultăți pe care trebuie să le depășim, cu oportunități de explorat, cu decizii de luat și cu anumite dureri și suferințe ocazionale. Numai astfel putem câștiga experiență, ne putem exersa credința, putem dobândi cunoaștere și ne putem dezvolta iubirea. Întreaga familie umană este conectată și tot ceea ce i se întâmplă unui membru al ei îi afectează pe toți ceilalți într-o măsură mai mare sau mai mică. Experiențele noastre ne dau ocazia să ne întărim această conexiune și să ne dezvoltăm înțelegerea și compasiunea unii față de ceilalți.

Fiecare zi ne aduce experiențe noi, iar noi avem posibilitatea de a alege cum dorim să reacționăm în plan emoțional în fața lor. În continuare, viața noastră va evolua în funcție de deciziile luate.

Atitudinea noastră influențează decisiv noile experiențe de viață pe care le atragem, noile oportunități și noile lecții.

Noi atragem aceste experiențe prin convingerile noastre legate de viață.

Atenția noastră determină realitatea în care trăim

În fiecare zi noi avem opțiunea de a ne simți bine sau rău, indiferent de lucrurile care se petrec în viața noastră. Experiențele pozitive se amestecă întotdeauna cu cele negative. Depinde numai de noi asupra cărora dorim să ne focalizăm, iar această decizie reprezintă un factor decisiv în ecuația fericirii noastre.

Mulți oameni pun un accent disproporționat de mare asupra trecutului lor. Atunci când optăm pentru a ne focaliza asupra unui eveniment negativ din trecut, trăind din nou emoțiile generate de el, noi riscăm să creăm o emoție captivă, chiar dacă evenimentul a trecut demult.

Acest lucru îmi aduce aminte de o pacientă pe nume Diane. Deși tatăl acesteia a murit cu zece ani înainte, am găsit o emoție captivă a tristeții generată de moartea lui produsă la patru ani după moartea acestuia. În mod paradoxal, ea a trecut prin evenimentul propriu-zis al morții tatălui ei fără să își creeze o emoție captivă, dar la cea de-a patra comemorare a morții sale a optat pentru a se lăsa copleșită de durere. Deși a trecut atâta timp de la moartea tatălui său, ea a luat decizia conștientă de a-și retrăi durerea și tristețea, în loc să-și amintească toate lucrurile frumoase legate de el. În consecință, s-a ales cu o emoție captivă și potențial periculoasă.

Oprește-te o clipă din lectură și gândește-te la propriul tău peisaj mental. Dacă ar fi să alegi un moment oarecare al

zilei, sunt gândurile tale mai degrabă pozitive sau mai degrabă negative? Vezi întotdeauna latura pozitivă a lucrurilor şi te decizi să te simți recunoscător, mulțumit şi plin de bucurie, sau preferi să insişti asupra emoțiilor tale negative?

Spre exemplu, dacă te afli într-o relație dificilă, există întotdeauna aspecte pozitive pe care le poți aprecia la partenerul tău. Focalizarea asupra acestora te poate ajuta să simți o stare de recunoştință şi de fericire, ba ar putea chiar genera o schimbare pozitivă în atitudinea partenerului, mai ales dacă ai intenția fermă de a-ți păstra relația.

Invers, ori de câte ori ne focalizăm asupra problemelor şi dificultăților din viața noastră, noi sfârşim prin a atrage şi mai multă negativitate. Am văzut odată un film în care un profesor înțelept i-a spus elevului său: „Ține minte: atenția ta este cea care îți determină realitatea." Cât de adevărat! Un pahar umplut pe jumătate poate fi văzut ca pe jumătate gol sau pe jumătate plin. Cea de-a doua perspectivă creează întotdeauna o realitate mai pozitivă şi mai dătătoare de speranță.

Legea Atracției

Cultivarea emoțiilor pozitive te poate ajuta efectiv să îți construiești realitatea visată. Prin vizualizarea vieții așa cum îți dorești să fie și prin cultivarea emoțiilor pe care le-ai simți dacă toate visele ți-ar fi deja îndeplinite, tu vei găsi mai devreme sau mai târziu oportunitățile care îți vor permite să îți creezi realitatea visată, iar acestea îți vor apărea chiar în față.

> Focalizarea asupra lucrurilor indezirabile și cultivarea emoțiilor negative nu vor face decât să perpetueze aceleași probleme negative în viața ta.

Spre exemplu, dacă te gândeşti prea mult la faptul că nu îți găseşti partenerul ideal, tu îi transmiți practic Universului un semnal că nu poți găsi iubirea. Universul va percepe acest mesaj ca pe o cerere şi se va conforma. Prin urmare, fie nu îți vei găsi niciodată partenerul visat, fie procesul va fi mult îngreunat.

Noi emitem în permanență gânduri care umplu întregul cosmos. Personal, cred că aceste gânduri umplu întreaga imensitate a spațiului, nefiind limitate de viteza luminii sau de alte obstacole. Gândurile noastre sunt extrem de puternice, iar noi creăm ceea ce gândim şi ceea ce simțim.

După cum spune Biblia în Proverbe 23:7: „Omul devine aşa cum gândeşte în inima sa."

> *Creația este un proces permanent. Ori de câte ori cineva emite un gând sau un şir nesfârşit de gânduri care respectă acelaşi tipar, el se află în plin proces creator. Mai devreme sau mai târziu, aceste gânduri vor atrage o realitate corespondentă… indiferent dacă omul este conştient sau nu de gândurile sale.*
>
> *Rev. Michael Beckwith*[34]

Poate că ai înțeles deja importanța controlării gândurilor tale conştiente, astfel încât ele să fie prevalent pozitive, dar ce se întâmplă cu cele subconştiente?

Mintea subconştientă joacă un rol decisiv în realitatea pe care ți-o creezi în permanență prin gândurile tale. Emoțiile captive au o influență negativă asupra ta, iar ele operează prin intermediul minții subconştiente. Oricât de mult te-ai strădui să gândeşti pozitiv şi să vezi jumătatea plină a paharului,

[34] În filmul *Secretul.*

emoțiile tale captive te trădează, continuând să emane vibrația lor otrăvită către Univers.

Cu cât numărul emoțiilor nerezolvate captive este mai mare, cu atât mai intensă este energia lor negativă şi cu atât mai dificil îți va fi să atragi în viața ta realitatea dorită.

Vestea bună este că emoțiile nerezolvate captive pot fi eliminate. Dacă îți vei face obiceiul de a aplica în mod regulat Codul Emoțiilor, vei putea evita dezastrul produs la nivel subconștient de gândurile și de emoțiile tale negative, căci îți vei schimba frecvențele de vibrație.

> Dacă te vei elibera de emoțiile nerezolvate captive, îți va fi mult mai ușor să optezi pentru emoții pozitive care te vor ajuta să atragi în viața ta realitatea pe care ți-o dorești.

Tu ești cel care își alege propriile emoții

Nu ți s-a întâmplat niciodată să gândeşti sau să rosteşti afirmații de genul: „Soțul meu mă înnebunește...", „Chestia asta m-a deprimat…" sau „Situația aceasta m-a indispus complet …"? Toată lumea face curent astfel de afirmații. Dacă ți-ai asculta cu atenție mintea, te-ai auzi probabil spunând de multe ori astfel de lucruri negative. Dacă stai însă să te gândeşti, astfel de afirmații sunt ridicole: nicio situație şi nicio persoană nu te poate *face* să simți alte emoții decât cele pe care *le alegi singur*.

Ceea ce *ți se întâmplă* nu poate determina emoțiile pe care le simți. Chiar dacă nu poți controla în mod conștient tot ceea ce se petrece în jurul tău, tu ai capacitatea de a-ți alege propriile gânduri, propriile emoții şi propriile acțiuni. Indiferent ce se întâmplă, tu eşti cel care își alege propriile emoții.

Foarte mulți oameni devin adeseori victimele inconștiente ale emoțiilor lor. De aceea, poate că nu-ți vine să crezi că îți poți controla propriile emoții. De multe ori, emoțiile negative apar atât de rapid încât pare greu de crezut că ai fi putut alege o altă emoție în locul celei naturale de reacție la evenimentul din fața ta, cu atât mai mult cu cât aceasta pare să apară de nicăieri. Spre exemplu, dacă întârzii la o întâlnire importantă, este natural să te simți anxios. Dacă cineva se poartă nepoliticos cu tine, este natural să te simți ofensat. Dacă cineva te insultă sau te abuzează, este natural să te înfurii sau să te umpli de resentimente.

Celor mai mulți dintre oameni li se întâmplă când și când lucruri pe care ei le consideră inacceptabile. Dacă nu preluăm controlul conștient asupra emoțiilor noastre, noi nu facem decât să reacționăm la ceea ce ni se întâmplă. De cele mai multe ori, mintea noastră subconștientă optează în locul nostru pentru o emoție negativă, ținând cont de reacțiile noastre anterioare în situații similare din trecut.

Pe de altă parte, chiar dacă în trecut am reacționat într-un anumit fel în fața unei situații date, acest lucru nu ne obligă să reacționăm la fel și în momentul prezent sau ori de câte ori trecem printr-o situație similară. Atunci când ne confruntăm cu o situație negativă, noi avem opțiunea de a reacționa așa cum dorim. Nimeni nu ne poate obliga să reacționăm întotdeauna așa cum am făcut-o în trecut. Mai mult, dacă nu dorim să reiterăm acest trecut nefericit, nici nu ar trebui să alegem aceleași reacții ca odinioară.

Realitatea este că noi ne alegem *întotdeauna* emoțiile. Absolut întotdeauna. Simpla conștientizare a acestui lucru ne poate conferi foarte multă putere. Noi suntem autorii propriilor noastre experiențe emoționale.

Noi putem opta pentru absolut orice emoție, în absolut orice situație cu care ne confruntăm. Este nevoie de practică şi nu este întotdeauna uşor, dar acest lucru este absolut cert.

Cu prima ocazie în care te trezeşti că simți o emoție negativă, opreşte-te şi gândeşte-te la procesul prin care ai trecut şi care a generat această reacție negativă. Chiar dacă inițial ți s-a părut că emoția a apărut în mod natural, vei constata că în realitate tu ai fost cel care a ales-o.

> Alegerea conștientă a emoțiilor pe care le simțim în locul reiterării acelorași vechi tipare subconștiente echivalează cu decizia de a ne maturiza și de a crește spiritual.

Aplicarea cunoaşterii referitoare la emoțiile nerezolvate captive ne poate ajuta să reflectăm înainte de a avea o reacție automată în fața unei situații oarecare.

Cu prima ocazie în care te confrunți cu o situație negativă, nu mai reacționa pur şi simplu. Gândeşte-te! Întreabă-te: „Ce reacție îmi va fi mai folositoare: una pozitivă sau una negativă?“ Vei vedea că reacția pozitivă va avea întotdeauna câştig de cauză. Întotdeauna ai de ales între a te simți rău şi a te simți bine. Iată o listă cu câteva emoții pozitive pentru care vei putea opta cu prima ocazie în care vei lua decizia de a alege o stare de spirit pozitivă:

Lista emoțiilor pozitive

Acceptare	Ambiție	Anticipare
Bucurie	Bunătate	Bunăvoință
Calm	Caritate	Confort
Credință	Curaj	Curiozitate
Desfătare	Dorință	Empatie
Entuziasm	Fericire	Generozitate

Hotărâre
Iertare
Interes
Iubire
Încredere
Minunare
Modestie
Mulțumire
Onoare
Pace
Pasiune
Prietenie
Răbdare
Recunoștință
Satisfacție
Smerenie
Speranță
Surpriză
Voință

Despre detașare

Importanța alegerii unor emoții pozitive în loc să cădem pradă simplelor reacții negative este ilustrată perfect în cartea *Omul în căutarea semnificației*. Autorul acesteia, dr. Victor Frankl, a fost un psiholog trimis de către naziști într-un lagăr de concentrare în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Dr. Frankl a avut aici posibilitatea de a studia comportamentul uman în condiții extreme. Cu această ocazie, el a constatat că reacțiile oamenilor în fața ororilor prin care treceau variau foarte mult de la caz la caz. Dr. Frankl a observat că cei care alegeau emoția lipsei de speranță și care renunțau la luptă nu supraviețuiau niciodată prea mult în lagăr.

Spre surpriza sa, dr. Frankl a descoperit că în mijlocul ororilor de nedescris în care trăiau cu toții existau încă indivizi care continuau să iubească și să spere. Iată ce scrie el în cartea sa:

> *„Toți cei care am trăit într-un lagăr de concentrare ne mai amintim încă de cei care mergeau printre barăci, oferindu-le altora mângâiere și ultima lor bucată de pâine. Nu au fost foarte mulți, dar au existat și au demonstrat dincolo de orice tăgadă că omului îi poți lua orice, dar nu și libertatea sa supremă: aceea de a-și*

alege propria atitudine indiferent de circumstanțele în care se află.“

Despre mândrie

La ce te gândeşti atunci când auzi cuvântul „mândrie“? La mândria generată de o realizare? De munca bine făcută? De o victorie sportivă? De a fi cetățean al țării tale? Aceste tipuri de mândrie sunt pozitive și nedăunătoare, dar există şi alte tipuri, insidioase şi toxice.

Este vorba înainte de toate de orgoliu, de acea mândrie care ne face să ne considerăm mai presus decât semenii noştri sau chiar decât Dumnezeu. Acest tip de mândrie ne face să simțim o stare de ură, de invidie, de resentiment, de superioritate, de rea voință sau de mânie față de altcineva. Orgoliul este un copil al egoismului şi poate conduce la convingerea că adevărul nostru este cel mai înalt, iar calea pentru care am optat noi este singura cale posibilă.

Adeseori, orgoliul este greu de recunoscut în noi înşine. Unii l-au numit „marele viciu“, tocmai pentru că este foarte răspândit în rândul oamenilor. Una din marile probleme pe care le generează este că te împiedică să ierți pe altcineva. Dimpotrivă, te face să te cramponezi de rănile reale sau imaginare pe care le-ai suferit şi generează alte emoții negative, precum mânia, resentimentele și frustrarea. Mai devreme sau mai târziu, sfârşeşti prin a dori să te răzbuni pe cei care ți-au greşit cu ceva.

Atunci când ne manifestăm voința pentru a opune rezistență voinței altor oameni sau celei divine, noi ne golim practic de propria noastră putere. Sursa întregii puteri este Dumnezeu.

Atât timp cât acționăm împotriva voinței Sale, noi ne paralizăm singuri și ne blocăm propriul progres.

Cu alte cuvinte, cultivarea orgoliului ne blochează progresul şi ne face rău. Acesta conduce inevitabil la crearea unor emoții nerezolvate captive, întrucât nu ne permite să ne detaşăm şi să iertăm, apucând-o astfel pe calea superioară ce conduce la starea de pace interioară. Dimpotrivă, orgoliul ne conduce pe calea întunecată a sentimentelor negative, care începe de multe ori cu resentimentul.

Mânia nu va dispărea niciodată atât timp cât gândurile de resentiment vor continua să fie cultivate de minte. În schimb, ea va dispărea de îndată ce aceste gânduri vor fi uitate.

Buddha

Despre iertare

Este important să înțelegem că detaşarea de vechile răni sufleteşti ne este de mare folos. Mulți oameni simt că este justificat să se cramponeze de vechile lor răni sufleteşti, crezând că astfel îi pedepsesc pe cei care li le-au produs. Adevărul este că în acest fel ei îşi fac singuri rău, fără a le face în niciun fel rău celorlalți. Aceştia pot fi sau nu conştienți de ceea ce simțim, dar propriile lor sentimente depind în totalitate *de ei înşişi*. Faptul că noi optăm pentru a suferi din cauza trecutului nostru nu înseamnă automat că şi ei vor suferi la rândul lor.

Să spunem că ai făcut ceva oribil şi că îți este imposibil să te detaşezi de starea de vinovăție. În acest caz, ai posibilitatea

să faci ceva special, care să dea semnificație vieții tale şi să ți-o schimbe.

Iertarea de sine şi iertarea celorlalți oameni este cea mai bună decizie pe care o poți lua. Ea te eliberează de întreaga negativitate asociată cu incidentul în cauză.

Întotdeauna mi-a plăcut următorul citat dintr-o carte a lui Lewis Smedes: „Atunci când ierți, tu eliberezi un prizonier. Spre surpriza ta, descoperi apoi că acest prizonier eşti chiar tu." În acest caz, de ce nu te-ai elibera? De ce ai crea mai multă negativitate şi mai multe pagube în viața ta, reiterând la infinit vechile răni sufleteşti?

Ia decizia de a te detaşa de aceste răni. Iartă. Foarte multe probleme apar din cauza ignoranței.

O mare parte din suferința umană se datorează faptului că nu înțelegem ce efecte au acțiunile și gândurile noastre asupra noastră și asupra celorlalți. Tot ceea ce le facem altora, ne facem de fapt nouă înșine.

Dacă cineva te-a tratat în mod necorespunzător, amintește-ți de exemplul dat de Christos. Când era pe cruce, acesta a spus: „Iartă-i, Tată, căci nu ştiu ce fac." Deşi se afla într-o situație extremă, el a optat pentru iubire şi iertare. La fel putem proceda şi noi.

Iată un exemplu extrem de edificator legat de miracolul iertării, care a apărut pe ştirile naționale în anul 2005. Povestea este relatată de editorialistul Jay Evensen:

Ce ai simți dacă un adolescent aflat în maşina din fața ta s-ar decide să arunce pe geam un curcan congelat de 10 kilograme direct în parbrizul maşinii pe care o conduci? Ce ai simți dacă în urma incidentului ai

fi nevoit să treci printr-o operație chirurgicală de șase ore în care medicii să îți pună plăci de metal pentru a-ți reconstrui fața și dacă ai fi nevoit să faci ani de terapie pentru a reveni la normal, simțindu-te totuși fericit că nu ai murit și că nu ai suferit leziuni cerebrale permanente?

Ce ai simți dacă ai afla că adolescentul a furat cardul de credit cu care a plătit curcanul și alte cumpărături inutile, făcute cu unicul scop de a se distra?...

Acest gen de crime îi fac pe politicienii noștri să facă cele mai dure declarații în care promit că vor reduce criminalitatea, iar pe legiuitori să se calce în picioare pentru a fi primii care introduc în Parlament legi prin care sporesc pedeapsa aplicată celor care se folosesc de păsări congelate pentru a comite crime.

New York Times l-a citat pe procurorul de district afirmând că pedeapsa pentru astfel de crime nu pare niciodată suficient de mare, cel puțin în viziunea victimelor lor. „Nici chiar pedeapsa cu moartea nu pare să le satisfacă pe acestea“, a spus el.

Tocmai de aceea este atât de neobișnuit incidentul de față. Victima, Victoria Ruvolo, o femeie în vârstă de 44 de ani, fostă directoare a unei agenții de colectare, a declarat că preferă să salveze viața agresorului ei, Ryan Cushing, un adolescent în vârstă de 19 ani, decât să se răzbune pe el. Ea le-a cerut procurorilor să afle totul despre băiat, despre felul în care a fost crescut etc., apoi a insistat să i se ofere o înțelegere: executarea unei pedepse de șase luni la închisoare, urmată de cinci ani de suspendare în condiții de supraveghere, în

cazul în care adolescentul ar fi pledat vinovat pentru agresiune de gradul al doilea.

Dacă ar fi fost condamnat pentru agresiune de gradul întâi, Cushing ar fi primit 25 de ani de închisoare, după care ar fi fost reintegrat în societate la o vârstă mijlocie fără niciun fel de viitor.

Dar povestea nu se termină aici. Ea devine încă şi mai remarcabilă prin ceea ce s-a întâmplat în timpul procesului.

Potrivit unei relatări din ziarul New York Post, Cushing şi-a croit drum către locul în care se afla Ruvolo şi i-a şoptit cu ochii în lacrimi: „Îmi pare rău pentru ce v-am făcut."

Ruvolo s-a ridicat în picioare şi şi-a îmbrăţişat agresorul. Amândoi au izbucnit în lacrimi. Femeia l-a mângâiat pe adolescent pe cap şi l-a bătut pe spate ca să îl liniştească, în timp ce el plângea cu suspine, iar martorii oculari, inclusiv un reporter de la Times, au auzit-o spunându-i: „Este în regulă. Nu doresc altceva decât să ai parte de o viață cât mai frumoasă posibil." Se spune că până şi cei mai duri procurori de-abia şi-au înghițit lacrimile[35].

Despre caritate

Capacitatea de a ierta pe altcineva derivă din capacitatea noastră de a iubi. Cea mai pură formă de iubire este cea necondiționată, pe care unii o numesc *caritate*.

[35] Jay Evensen, „Iertarea are puterea de a schimba viitorul", *Ştirile de dimineaţă de pe canalul Deseret,* 21aug. 2005, p. AA3).

Unul din cele mai cunoscute pasaje din Scriptură este capitolul 13 din Prima Scrisoare către Corinteni, în care se spune (printre altele):

1. *Dacă aş vorbi în limbi omeneşti şi îngereşti, dar n-aş avea dragoste, nu aş fi decât o aramă sunătoare sau un chimval răsunător.*
2. *Şi chiar dacă aş avea darul profeţiei şi aş cunoaşte toate tainele şi toată ştiinţa, chiar dacă aş avea toată credinţa încât să mut şi munţii, dacă nu aş avea dragoste, nu aş fi nimic.*
3. *Şi chiar dacă mi-aş împărţi toată averea pentru hrana săracilor, chiar dacă mi-aş da trupul să fie ars, dacă nu aş avea dragoste, nu mi-ar folosi la nimic.*
4. *Dragostea este îndelung răbdătoare, este plină de bunătate; dragostea nu e invidioasă; dragostea nu se laudă, nu se umflă de mândrie,*
5. *Nu se poartă necuviincios; nu caută folosul său; nu se aprinde de mânie; nu se gândeşte la rău;*
6. *Nu se bucură de nelegiuire, ci se bucură de adevăr;*
7. *Suferă toate, crede toate, nădăjduieşte toate, rabdă toate.*
8. *Dragostea nu piere niciodată. Prorocirile se vor sfârşi, limbile vor înceta, cunoştinţa va avea sfârşit.*

Cum ne pot ajuta însă dragostea și iertarea să evităm emoțiile nerezolvate captive?

Dragostea este iubire, în forma ei cea mai pură și mai simplă. Este iubire necondiționată pentru semenii noștri. Personal, cred cu toată convingerea că ea este cel mai important motiv pentru care ne aflăm pe acest Pământ: pentru a învăța acest tip de iubire.

> Atunci când simțim acest gen de iubire necondiționată pentru semenii noștri, inima noastră rezonează pe frecvența iubirii, iar noi experimentăm în interior o stare de pace și de armonie.

Această frecvență nu mai lasă loc pentru alte sentimente întunecate care ar putea crea emoții captive.

Iubirea necondiționată ne ajută să ieșim din limitele egoului nostru, să devenim mai interesați și mai înțelegători față de nevoile semenilor noștri. Ea ne face să ne sacrificăm timpul, energia și posesiunile pentru a ajuta alți oameni aflați la nevoie. Ne învață astfel ce înseamnă *dăruirea*, nu doar dorința de a *primi*. Creează între noi o conexiune, o frăție. Ne dă valoare ca indivizi, integritate și capacitatea de a ne integra în comunitate.

Această iubire pură și necondiționată este un dar de la Dumnezeu și emană direct din inimă. Fiind un dar de la Dumnezeu, noi putem și trebuie să îi cerem Acestuia să ni-l ofere din abundență.

Atunci când inima noastră se umple de iubire necondiționată, noi ne orientăm întotdeauna către exterior, nu către interior. Ne găsim bucuria în fericirea celor din jurul nostru, în preocuparea față de bunăstarea lor. Ajungem astfel să ne amplificăm propria fericire interioară prin contribuțiile pe care le aducem societății și comunității în care trăim. Inima noastră se dilată și crește din punct de vedere spiritual, devenind din ce în ce mai capabilă să ofere și să primească iubire.

Maica Tereza este universal admirată pentru serviciile pe care le-a adus umanității. Ea a fost întrebată adeseori cum şi-a găsit resursele interioare pentru a continua să îi viziteze pe muribunzi, să îi hrănească, să îi atingă, să le şteargă trupul şi să îi mângâie.

A răspuns:

– Nu este deloc greu, căci văd în fiecare fața lui Christos într-una din ipostazele sale cele mai cutremurătoare.

> Atunci când inima noastră se umple de iubire necondiționată, șansele de a dezvolta o emoție nerezolvată captivă scad dramatic, iar noi devenim răbdători, buni și gata să iertăm.

Căpătăm astfel tendința de a trece uşor cu vederea greşelile şi slăbiciunile celorlalți oameni, şi nu-i mai judecăm cu asprime. O viață trăită în iubire necondiționată nu poate fi comparată cu nimic altceva. Este o viață trăită pozitiv, ridicându-se cu mult deasupra oceanului emoțiilor negative inferioare.

Despre integritate

Atunci când trăim la unison cu ceea ce ştim că este corect şi adevărat, noi dispunem de integritate. Integritatea este o virtute, o putere interioară, o manieră de a ne exprima onestitatea față de noi înşine. Ea ne face să devenim mai buni şi să ne exprimăm într-o mai mare măsură sinele interior.

La modul general, cu cât facem dovada unei integrități mai mari, cu atât mai puțin probabil este să dezvoltăm emoții nerezolvate captive, căci sufletul nostru devine integru, nu divizat. Cu alte cuvinte, inima noastră nu se mai simte sfâșiată, iar noi nu mai cunoaştem conflictele interioare.

Atunci când optăm pentru a trăi în integritate, noi suntem împăcați în inima noastră.

Cu cât continuăm să avansăm pe această cale, cu atât mai plenară devine integritatea noastră, iar odată cu ea se amplifică încrederea în sine şi pozitivitatea noastră. Cine trăieşte astfel nu mai are loc în inima sa pentru emoții negative care pot deveni captive.

Prin natura ei, viața poate deveni dificilă uneori. Aceste dificultăți ne ajută însă să creştem şi să ne schimbăm. De aceea, nici chiar oamenii înzestrați cu integritate nu sunt întotdeauna feriți de emoțiile nerezolvate captive.

Creşterea personală presupune întotdeauna un proces de ajustare, de acomodare la nevoile celorlalți oameni, de rafinare, de asumare a riscurilor, de luare a unor decizii dificile şi de transcendere a propriilor limitări.

În mod similar, adversitatea, opoziția şi provocările ne ajută să creştem. Noi putem opta pentru a le opune rezistență şi pentru a detesta schimbările către care ne conduc ele, sau le putem considera nişte binecuvântări deghizate, simțind o stare de recunoştință pentru creşterea la care ne conduc. Uneori, experiențele cele mai greu de îndurat se dovedesc în final cele mai benefice pentru noi.

De aceea, ori de câte ori trecem prin momente dificile şi conflictuale, merită să verificăm dacă nu am rămas cumva cu emoții nerezolvate captive. În acest fel, le putem elimina cu uşurință şi ne putem feri astfel de efectele lor negative.

Focul vital al rafinatorului

Viața este un proces continuu de învățare şi de purificare. Iată o poveste care ilustrează perfect acest lucru:

A existat cândva un grup de femei care studiau Cartea lui Malahia din Vechiul Testament. Când au ajuns la capitolul 3, ele au citit versetul al treilea, care spune: „El stă în față, ca rafinator și purificator al argintului." Femeile s-au întrebat care este semnificația acestui verset referitor la natura lui Dumnezeu. Una dintre ele s-a oferit să se intereseze cum este rafinat și purificat argintul până la următoarea întâlnire a grupului.

În acest scop, ea a sunat un bijutier și a aranjat o întâlnire cu acesta pentru a vedea cum lucrează, fără să-i explice de ce era atât de curioasă să afle cum este rafinat argintul. Argintarul a luat o bucată de argint și a ținut-o deasupra focului. El i-a explicat că argintul trebuie ținut întotdeauna în mijlocul focului, acolo unde acesta arde cel mai tare, căci numai astfel pot fi arse toate impuritățile sale.

Femeia s-a gândit imediat că la fel procedează și Dumnezeu, care ne lasă uneori să ardem în mijlocul focului pentru a ne purifica. Și-a amintit apoi din nou de verset, care afirmă că Dumnezeu „stă în față", și l-a întrebat pe argintar dacă trebuie să stea tot timpul în fața focului, pe durata procesului de rafinare a argintului.

Bărbatul i-a răspuns: „Da", după care i-a explicat că nu numai că trebuie să stea tot timpul în fața focului, dar nici măcar nu-și poate desprinde privirea de pe argint, căci dacă acesta este lăsat în flăcări chiar și un singur moment după ce a fost purificat integral, el este distrus.

Femeia a păstrat o vreme tăcerea, după care l-a întrebat pe făurar:

– De unde știi când este perfect rafinat argintul?

Bărbatul i-a zâmbit și i-a răspuns:

– O, este foarte ușor. Îmi dau seama că argintul este gata atunci când îmi pot vedea imaginea reflectată în el.

Dacă simți astăzi căldura focului lumesc, amintește-ți că Dumnezeu stă cu ochii pe tine.

Necunoscut

Ori de câte ori încercările dificile ale vieții ți se par copleșitoare, amintește-ți că Dumnezeu are un plan pentru tine și că ești iubit.

Dumnezeu te „rafinează". El va ști că procesul tău de purificare s-a încheiat atunci când își va putea privi propria imagine reflectată în tine, adică atunci când vei deveni la fel ca El în privința capacității tale de a dărui iubire necondiționată.

Personal, cred că orice om are un destin de împlinit și o misiune pe acest Pământ. Emoțiile nerezolvate captive pot genera boli și ne pot împiedica să ne trăim viața pe care suntem predestinați să o trăim. De acea, cu toții avem chemarea sacră de a-i ajuta pe cei aflați în suferință, nu doar de dragul lor, ci și pentru că efectele vieții lor trăite plenar s-ar repercuta în întregul spațiu, pentru eternitate. Am trăit una din cele mai mari satisfacții din viața mea învățându-i pe oameni să devină propriii lor vindecători, dar și vindecându-i eu însumi. Ori de câte ori fac aceste activități, eu experimentez plenar bucuria de a ști că îmi aduc contribuția la bunăstarea semenilor mei, pe care îi ajut să devină mai sănătoși și mai fericiți.

Despre rugăciune

În tinerețe am trăit o experiență spirituală profundă, în timpul căreia am aflat că Dumnezeu este real, viu și că ne iubește pe toți în egală măsură. Noi suntem copiii Lui spirituali, frați și surori în sensul cel mai literal al cuvântului.

Rugăciunea a fost întotdeauna pentru mine unul din principalii factori care m-au ajutat să înțeleg ce înseamnă omul, cum funcționează corpul său, cum pot fi corectate problemele și cum pot fi vindecate bolile sale. Mi-am făcut un obicei să mă rog întotdeauna și să cer să fiu călăuzit înainte de a încerca să ajut pe cineva care a apelat la mine pentru tratament. Am primit astfel de multe ori o cunoaștere și o inspirație care transcendeau cu mult capacitatea de înțelegere a minții mele. M-am simțit întotdeauna recunoscător pentru acest ajutor și îi acord întregul credit pentru reușitele mele lui Dumnezeu.

De aceea, nu pot decât să te încurajez să îi soliciți lui Dumnezeu ajutorul în toate domeniile vieții tale, dar mai ales atunci când încerci să ajuți pe altcineva. Dumnezeu răspunde întotdeauna la astfel de rugăciuni. Tot ce trebuie să faci este să crezi în El și să îi fii recunoscător pentru ajutorul primit.

Dacă nu te-ai rugat niciodată până acum și dacă nu știi cum să procedezi, îți voi spune ce metodă a funcționat întotdeauna în cazul meu:

Încep de regulă prin a mă adresa lui Dumnezeu folosind un apelativ, de regulă: „Tată ceresc“, întrucât am convingerea că El este Tatăl meu.

În continuare, îi mulțumesc pentru oportunitatea pe care mi-o oferă de a ajuta pe cineva.

Îl rog apoi să mă ajute să fac acest lucru, să mă inspire şi să mă călăuzească.

În sfârşit, îmi închei rugăciunea în numele lui Iisus Christos. Amin. Cuvântul „Amin" nu înseamnă altceva decât: „Aşa să fie (aşa să-mi ajute Dumnezeu)".

Mă rog ca Dumnezeu să te binecuvânteze de-a lungul călătoriei tale către vindecare şi cunoaşterea de sine. Speranța mea este că vei ajuta nenumărate ale ființe de-a lungul acestei călătorii. Ştiu că poți face acest lucru.

Dr. Bradley Nelson

DESPRE AUTOR

Dr. Bradley Nelson a absolvit *magna cum laudae* Colegiul West de Chiropractică din San Lorenzio, California, în anul 1988. De atunci, a ținut nenumărate conferințe la nivel internațional despre vindecarea naturală a bolilor cronice și a practicat în clinica sa particulară metodele recomandate de el până în anul 2004, tratând cu succes pacienți din Statele Unite și din Canada care sufereau de sindromul oboselii cronice, fibromialgie și o largă varietate de alte boli cronice. Medic chiropractician holistic, dr. Nelson aplică metode intuitive de vindecare și este considerat unul din cei mai mari pionieri și experți la nivel mondial în domeniul medicinii bioenergetice și al psihologiei energetice, care începe să se dezvolte din ce în ce mai mult.

Conferențiar renumit și profesor înzestrat, el și-a creat site-ul HealersLibrary.com, unde și-a postat învățăturile. Cei care devin membri ai site-ului beneficiază de un acces continuu la celebrele clipuri video care prezintă seminarul de instruire în Codul Emoțiilor, la cărțile sale, la diferite materiale de certificare și la alte informații.

Dr. Nelson este căsătorit și este tatăl a șapte copii. Trăiește împreună cu familia sa în sudul statului american Utah.

HealersLibrary.com

Scopul meu este să le ofer oamenilor o cunoaştere care să îi ajute să devină vindecători și terapeuți. Personal, cred că acesta este un drept prin naştere al oricărui om: de a şti să se ajute pe el însuşi şi pe cei dragi să își descarce bagajul emoțional și să își anihileze zidurile din jurul inimii astfel încât să își trăiască viața la potențialul ei maxim.

În acest scop, am creat site-ul HealersLibrary.com, cu scopul explicit de a prezenta aceste tehnici şi materiale terapeutice, astfel încât ele să poată fi cunoscute și accesate de orice doritor. Intră pe site şi vei constata că este foarte simplu să devii membru al acestei biblioteci educaționale online, fapt care îți va permite:

- Să priveşti online Seminarul Codul Emoțiilor;
- Accesul la diferite clipuri video, cărți, CD-uri, instrumente şi suplimente;
- Să pui întrebări și să interacționezi cu ceilalți studenți;
- Să afli programul evenimentelor noastre, deopotrivă al celor din viața reală și al celor online;
- Să comanzi mai multe exemplare din Codul Emoțiilor;
- Să afli cum poți deveni un practicant certificat;
- Să achiziționezi o ședință de vindecare la distanță contra cost;
- Să asişti la webinarii în direct referitoare la Codul Emoțiilor.

Activitatea mea pe acest site mă încântă atât de tare încât sunt dispus să îți ofer oportunitatea de a deveni membru

pe o durată de 30 de zile fără niciun cost. În acest fel, vei putea începe imediat să priveşti clipurile video referitoare la Seminarul Codul Emoţiilor, să te conectezi cu alţi studenţi şi să profiţi de celelalte avantaje ale site-ului. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să vizitezi linkul: HealersLibrary.com/freetrial.

Seminare

Beneficiile aplicării Codului Emoţiilor nu sunt exclusiv individuale. Gândeşte-te cum ar fi dacă toţi membrii colectivului în care lucrezi s-ar elibera de zidul din jurul inimii lor şi de alte emoţii nerezolvate captive care interferează cu succesul echipei! La cerere, noi predăm Codul Emoţiilor unor întregi echipe şi organizaţii. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să trimiţi un email la adresa: Seminars@HealersLibrary.com.

Te interesează să predai?

Căutăm în permanenţă oameni interesaţi să ne ajute să predăm Codul Emoţiilor în întreaga lume. Dacă eşti interesat să devii instructor certificat al acestei metode, poţi vizita pagina de net: HealersLibrary.com/instructors.

Instrumente terapeutice

Experienţa m-a învăţat că emoţiile nerezolvate captive pot fi eliminate cu ajutorul unor magneţi de toate tipurile şi mărimile, precum şi al aşa-numitelor aparate ce folosesc prin-

cipiul energiei libere. Chiar şi simpla trecere a vârfurilor degetelor pe deasupra Meridianului Guvernator este suficientă pentru a elimina o emoție nerezolvată captivă, căci corpul are propriul său câmp magnetic. Există totuşi o serie de instrumente care nu numai că operează de minune în cazul aplicării Codului Emoțiilor, dar sunt benefice şi în multe alte privințe. De aceea, dacă te gândeşti să aplici Codul Emoțiilor pentru a ajuta alți oameni, merită să îți achiziționezi unul din următoarele instrumente:

Magneții Nikken

Personal, prefer să folosesc magneții produşi de compania japoneză Nikken Inc.[36], deoarece sunt special concepuți pentru lucrul cu corpul uman şi sunt foarte confortabili. Magneții pe care îi folosesc personal pentru a elimina emoțiile nerezolvate captive sunt nişte bile magnetice care se rostogolesc uşor pe corp, ținute într-un dispozitiv uşor de ținut în mână. Datorită mişcării lor de rotație, câmpul magnetic cu care sunt înzestrați devine şi mai mare.

Folosesc aceşti magneți în cele mai variate situații, inclusiv pentru reducerea unor stări de disconfort fizic (caz în care un magnet de frigider nu are aceleaşi efecte). De aceea, consider că magneții Nikken justifică pe deplin modesta investiție necesară pentru achiziționarea lor.

Compania japoneză a investit foarte mulți ani de cercetări clinice pentru a concepe aceşti magneți, care sunt într-adevăr

[36] Afirmaţiile conţinute în această carte nu exprimă punctul de vedere al companiei Nikken şi nu au fost aprobate de aceasta. Nikken nu îşi comercializează produsele pentru uz medical sau cu intenţia de a trata şi de a vindeca vreo boală.

foarte eficienți. De fapt, toate poveștile relatate în această carte în care emoțiile nerezolvate captive au fost eliminate cu ajutorul unor magneți se referă la magneți Nikken.

Cei doi magneți specifici pe care îi recomand pentru practicarea Codului Emoțiilor sunt comercializați de compania Nikken. Este vorba de MagBoy, un dispozitiv magnetic manual care se rostogolește cu ușurință de-a lungul Meridianului Guvernator, și de MagCreator, un instrument mai mare de masaj, cu un design minunat și extrem de durabil. Ambele instrumente de lucru sunt ideale.

Dacă dorești mai multe informații despre produsele Nikken, intră pe site-ul: HealersLibrary.com/nikken.

Aparate care funcționează pe principiul energiei Punctului Zero

O altă tehnologie de ultimă oră disponibilă la ora actuală este așa-numita „energie a punctului zero". Această energie înconjoară toate particulele subatomice și umple întreaga imensitate a spațiului cosmic. La fel ca orice alt obiect din creație, corpul tău este plin cu energie de acest fel.

Se pare că dacă sunt presurizate și tratate într-un anume fel, unele cristale rezonează foarte puternic cu frecvența energiei punctului zero. Personal, am folosit astfel de aparate cu un mare succes. Baghetele de acest fel sunt foarte ușor de folosit și extrem de eficien-



Bagheta care funcționează pe principiul energiei punctului zero

te, având adeseori capacitatea uimitoare de a reduce disconfortul fizic și de a restabili echilibrul și capacitatea de funcționare a țesuturilor dezechilibrate. Cunosc destule exemple de succes în folosirea acestei tehnologii de ultimă oră pentru a putea confirma că ea operează aproape la fel de eficient ca și magneții, inclusiv pentru eliminarea disconfortului fizic și îmbunătățirea stării de sănătate (în multe cazuri). Pentru informații suplimentare referitoare la produsele care funcționează pe principiul energiei punctului zero, vizitează pagina de web: HealersLibrary.com/zeropoint.

Codul Corpului

Codul Emoțiilor face parte integrantă dintr-un sistem mai amplu pe care l-am numit Sistemul Codului Corpului. De-a lungul anilor de practică, am creat o metodă simplă, dar cuprinzătoare, de rezolvare a tuturor dezechilibrelor pe care le poate avea cineva. Am aplicat acest sistem în cele mai vari-



Sistemul Codului Corpului – un studiu individual extrem de cuprinzător

ate cazuri, inclusiv în unele extrem de dificile. Codul Corpului permite accesarea minții subconștiente pentru găsirea și rezolvarea marii majorități a dezechilibrelor corporale, indiferent în ce manieră se manifestă acestea. Mi-am dorit întotdeauna să apuc ziua în care voi preda acest sistem medicilor. Acum câțiva ani m-am trezit într-o dimineață cu instrucțiunea foarte clară în minte de a crea un curs individual care să conțină tot ce am învățat vreodată despre vindecare și să îl pun la dispoziția tuturor doritorilor.

Am avut nevoie de un an pentru a crea Sistemul Codului Corpului, dar acum este gata. Personal, am convingerea absolută că este cel mai cuprinzător curs individual de vindecare bioenergetică conceput vreodată. Este alcătuit din două DVD-uri, două manuale, o hartă interactivă pentru computer și alte materiale. Pentru informații suplimentare, vizitează pagina de web: BodyCodeHealing.com.

Obține-ți certificatul!

Oferim certificare în Codul Emoțiilor și în Codul Corpului pentru toți indivizii interesați să își facă o carieră din ajutarea altor oameni[37]. Obținerea acestui certificat este obligatorie pentru a putea deveni un practicant certificat al Codului Corpului. La nivel mondial există o cerere în creștere de practicanți certificați, așa că dacă dorești, îți poți face din această metodă o carieră. Pentru informații suplimentare, vizitează pagina de web: HealerLibrary.com/certification.

[37] Informaţiile conţinute în aceste materiale sunt destinate uzului personal, şi nu pentru practicarea unei arte terapeutice, cu excepţia cazurilor permise de lege. Nicio informaţie din aceste materiale nu este concepută ca sfat medical şi nu trebuie folosită pentru a pune diagnostice sau pentru tratamente medicale.

Ai nevoie de ajutor?

Dacă ești interesat să îți elimini o emoție nerezolvată captivă și/sau zidul din jurul inimii cu ajutorul unui practicant certificat, există un mare număr de astfel de practicanți care îți stau la dispoziție.

Practicanții specializați

Există un grup întreg de practicanți specializați care sunt oricând gata să lucreze cu tine. În acest scop, trebuie să îți faci o rezervare online pentru o oră care îți convine, urmând ca ședința terapeutică să se desfășoare la telefon. Cea mai populară metodă de rezervare este „Ședința de aplicare a Codului Emoțiilor/Codului Corpului prin telefon", în timpul căreia practicantul specializat va elimina un număr cât mai mare de dezechilibre energetice, inclusiv emoții nerezolvate captive, atât cât îi va permite corpul tău (de regulă, 5-8 dezechilibre). O astfel de ședință durează de regulă 20 de minute și se realizează prin testarea prin procură. Pentru informații suplimentare și pentru o rezervare, vizitează pagina de web: HealersLibrary.com/services.

Harta practicantului global

La HealersLibrary.com avem o listă cu practicanți certificați ai Codului Emoțiilor și ai Codului Corpului la nivel global, care ar fi fericiți să te ajute să îți elimini bagajul emoțional și să îți pui din nou viața în ordine. Dacă îți dorești un astfel de practicant din zona ta, Harta Practicanților

Globali te poate ajuta să găsești unul. În acest scop, vizitează pagina de web: HealersLibrary.com/practitioners.

Facebook și Twitter

Te invit să ni te alături pe Facebook vizitând pagina de web: HealersLibrary.com/facebook.

Dacă dorești să ni te alături pe Twitter, vizitează pagina http://twitter.com/#!/TheEmotionCode.

Pentru a primi mesaje Twitter pe telefonul mobil, trimite SMS-ul „follow TheEmotionCode" (mai puțin ghilimelele) la numărul 40404, în Statele Unite.

Comenzi de cărți en-gros

Pentru a-l contacta pe autor în vederea unor comenzi en-gros ale cărții sale pentru corporația sau pentru grupul tău, scrie un email pe adresa: Orders@HealersLibrary.com sau o scrisoare pe adresa:

Wellness Unmasked Publishing
HealersLibrary.com
450 Hillside Drive Bldg A 225
Mesquite, NV 89027

Ai vreo întrebare?

Dacă ai întrebări legate de Codul Emoțiilor, este foarte posibil ca altcineva să fi pus deja aceste întrebări înaintea ta

și să fi primit deja răspuns la ele. De aceea, vizitează baza noastră de date de pe pagina de web: HealersLibrary.com/support, unde poți avea acces la întrebările puse de alte persoane și la răspunsurile oferite, și unde îți poți pune de asemenea întrebările personale.

Adrese importante

Ajutor de ordin general:
CustomerService@HealersLibrary.com

Pentru a-l contacta pe dr. Nelson pentru o apariție în mass-media, trimite un email la adresa:
PR@HealersLibrary.com.

Telefonul HealersLibrary.com: (888)506-0925